२०८२, जेठ

https://gorkhapatraonline.com/yuba-manch

मूल्य रू. २५

युवामञ्च

विप्रेषणसँगै भित्रिँदै दीर्घरोग

मिर्गौला रोगले थलिएर जीवनको आशामा स्वदेश फर्कनेहरुको अपूर्व चाप नेपालका अस्पतालमा देखिन्छ ।

एक पुनर्जन्मले ल्याएको सनसनी

जब पाँच वर्ष पुग्न थाल्छन्, उनले आफ्नो पछिल्लो जीवनका बारेमा कुरा गर्न थाले ।

गोरखापत्र संस्थानका प्रकाशनमा विज्ञापन प्रकाशित गर्न तथा ग्राहक बन्नका लागि निम्नानुसारका कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहुन अनुरोध गरिन्छ ।

प्रधान कार्यालय, धर्मपथ, काठमाडौँ
सम्पर्क नं. : ०१-५३२७४९३, ५३३१३९४ (विज्ञापन शाखा)/ ५३२०६३८ (ग्राहक सेवा शाखा)/टोल फ्री नं. १६६००१९४४४४
इ-मेल : mgorkhapatra@gmail.com

पूर्व क्षेत्र प्रकाशन कार्यालय, विराटनगर
विराटनगर-१९, मोरङ, कोशी प्रदेश
सम्पर्क नं. : ०२१-५९१००३, ५९१००४
इ-मेल : biratnagar.regional@gorkhapatra.org.np

पश्चिम क्षेत्र प्रकाशन कार्यालय, कोहलपुर
सम्पर्क नं. : ०८१-५३१६२२, ५३१६२३
इ-मेल : kohalpur.regional@gorkhapatra.org.np

मधेश प्रदेश कार्यालय, जनकपुरधाम, धनुषा
सम्पर्क नं. : ०४१-५९०४२९
इ-मेल : janakpur.regional@gorkhapatra.org.np

बागमती प्रदेश कार्यालय, हेटौँडा, मकवानपुर
सम्पर्क नं. : ०५७-५९०६५१
इ-मेल : hetauda.regional@gorkhapatra.org.np

गण्डकी प्रदेश कार्यालय, पोखरा, कास्की
सम्पर्क नं. : ०६१-५३१८२७, ९८६५०२२६६६
इ-मेल : pokhara.regional@gorkhapatra.org.np

लुम्बिनी प्रदेश कार्यालय, बुटवल, रुपन्देही
सम्पर्क नं. : ०७१-५४३३७६
इ-मेल : butwal.regional@gorkhapatra.org.np

कर्णाली प्रदेश कार्यालय, वीरेन्द्रनगर, सुर्खेत
सम्पर्क नं. : ०८३-५९००६०
इ-मेल : karnali.regional@gorkhapatra.org.np

सुदूरपश्चिम प्रदेश कार्यालय, धनगढी, कैलाली
सम्पर्क नं. : ०९१-४१२०४३, ९८५८४२१८०१
इ-मेल : dhangadi.regional@gorkhapatra.org.np

हाम्रा प्रकाशनहरु

गोरखापत्र

THE RISING NEPAL

gorkhapatraonline.com

मधुपर्क

युवामञ्च

भुना

बिहानको चियासँगै
गोरखापत्र र THE RISING NEPAL
तपाईंको शहरमा

लमजुङ-बेशीशहर, दमौली हुँदै पोखरा	बिहान ६:३० बजे
विदुर र धादिङबेशी	बिहान ६:०० बजे
नारायणगढ, भरतपुर	बिहान ५:३० बजे
हेटौंडा	बिहान ४:३० बजे
पथलैया	बिहान ५:०० बजे
चन्द्रनिगाहपुर	बिहान ५:३० बजे
वीरगञ्ज	बिहान ६:०० बजे
बारा, कलैया र निजगढ	बिहान ६:१५ बजे
गौर	बिहान ६:३० बजे
मलंगवा र लालबन्दी	बिहान ७:०० बजे
बर्दिबास	बिहान ७:४५ बजे

१२४

पहिलो राष्ट्रिय दैनिक

मासिक प्रकाशनहरू मधुपर्क युवामञ्च मुना

टोल फ्रि नं. १६६०-०१-८४४४४

हाम्रो गौरव, राष्ट्रको पत्रिका

गोरखापत्र

डिजिटल युगका भरपर्दा प्रकाशन
प्रवर्द्धनात्मक दरमा आकर्षक विज्ञापन

gorkhapatraonline.com
risingnepaldaily.com

नयाँ स्वरूपमा

विज्ञापनदाता, एजेन्सी तथा अन्य शुभेच्छुकका लागि केही समय विशेष छुटको व्यवस्था छ ।

सम्पर्क

गोरखापत्र संस्थान

व्यापार विभाग, फोन नं. ०१-५३२७४९३

Email : mgorkhapatra@gmail.com

टोल फ्रि नं. १६६०-०१-९४४४४

मुद्रक : गोरखापत्र संस्थान, धर्मपथ, काठमाडौँ ।

वर्ष ३७, अङ्क १२, २०८२ साल जेठ

May-June 2025 | Twitter: @YuvamanchGps | yubamanchmonthly

यस मित्र

२३ प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञानका आधार

१० नाच्न हुरूक्कै मेचे

भुटान, भारत र नेपालमा मेचे संस्कृतिसँग मिल्दाजुल्दा बासिन्दा छन् । नेपालमै पनि धिमाल र मेचेको संस्कृतिका धेरै पक्ष मिल्ने अनुसन्धानकर्ता बताइरहेका छन् ।

१६ खानामा प्रिजर्भेटिभ्स कत्तिको सुरक्षित

तयारी खाद्यवस्तुको उपभोगबाट हाम्रो स्वास्थ्यमा पर्ने दुष्प्रभावको लेखाजोखासमेत समानान्तर रुपमा गरिनुपर्ने हो तर यो विषय खासगरी विकासोन्मुख वा गरिब देशमा गौण नै बनेको देखिन्छ ।

अचम्मको एयरोजेल

नासाले दुई किसिमका नयाँ एयरोजेल निर्माण गऱ्यो । पहिलो प्रकारमा सिलिका एयरोजेलमा पोलिमरको एक तह थपियो । यसले एयरोजेललाई भाँचिनबाट जोगायो र थप बलियो बनायो ।

२८

४३ जिब्रो रसाउने सङ्खुवासभाको सखर

३१ भन्ज्याङ गाथा

भूगोलको आधारमा तय हुने भन्ज्याङको जलवायुले स्थानीय सांस्कृतिक वातावरणमा पार्ने प्रभाव बेग्लै विश्लेषणको हुन सक्छ ।

५२ विप्रेषणसँगै भित्रिँदै दीर्घरोग

हप्ताको दुई पटक डायलासिस गराउनैपर्ने भएकाले उनका लागि पालो पर्खेर बस्नुभन्दा अलि बढी रकम तिरेर डायलासिस गराउनुपर्ने बाध्यता छ ।

६६ हस्पिस सेवा

मध्ययुगमा हस्पिस सेवा निकै फल्यो, फुल्यो । लगतै खुम्चियो पनि । सत्रौं शताब्दीमा सेन्ट भिन्सेन्ट पल च्यारिटीका छोरीको पहलमा फ्रान्समा यसले पुनर्जीवन पायो ।

५५ एक पुनर्जन्मले ल्याएको सनसनी

युवामञ्चमा लेखरचना तथा चिठीपत्र पठाउँदा निम्न ठेगानामा पठाउनु होला

yubmanch@gmail.com

सम्पर्क- सम्पादकीय- ५३५७९३१

गोरखापत्र संस्थान, धर्मपथ, काठमाडौं, पो.ब.नं. २३

अनलाइनमा युवामञ्च

https://gorkhapatraonline.com/yuba-manch

http://www.gorkhapatraonline.com/epaper

युवामञ्च

कार्यकारी अध्यक्ष
विष्णुप्रसाद सुवेदी तथा महाप्रबन्धक
लालबहादुर ऐरीद्वारा
गोरखापत्र संस्थानका लागि
संस्थानको छापाखानामा मुद्रित
तथा प्रकाशित

सम्पादक
उमेशकुमार ओझा

सम्पादन सहयोगी
देवबहादुर कुँवर

उत्पादन विभाग
ओम भुसाल

व्यापार
गङ्गबहादुर पन्थी

वितरण विभाग
बबिता कार्की

शुद्धाशुद्धि
बोमबहादुर रायमाझी

लेआउट तथा डिजाइन
रोशनप्रकाश दनुवार

गोरखापत्र संस्थान

पो.ब.नं. २३, धर्मपथ, काठमाडौं, नेपाल।
इमेल : yubmanch@gmail.com
फोन - सम्पादकीय : ५३५७९३१
विज्ञापन : ५३२७४९३, वितरण : ५३२०६३८,
पूर्व क्षेत्र प्रदेश स्तरीय प्रकाशन कार्यालय,
विराटनगर : ०२१-४७१७४६
पश्चिम क्षेत्र प्रदेश स्तरीय प्रकाशन कार्यालय,
कोहलपुर : ०८१-५३१६२२/२३
प्रदेश स्तरीय कार्यालयहरू,
जनकपुर : ०४१-५९०४२९
हेटौंडा : ०५७-५९०६५१
पोखरा : ०६१-५३८५२२
बुटवल : ०७१-५४१४३८
सुर्खेत : ०८३-५९००६०
धनगढी : ०९१-४१२०४३

एकप्रतिको मूल्य रु.२५/-
वार्षिक मूल्य रु.२५०/-

सम्पादकीय

समय र तनाव व्यवस्थापन

हामी सबै पक्कै पनि यस्तो अवस्थाको साक्षी छौं : दिनभरि काममा र परिवारको हेरचाहमा व्यस्त, आफूले गर्नुपर्ने कामको लामो सूचीको भार, भविष्यको सपना र कुनै चमत्कार हुने आशाको चक्रव्यूहमा अस्तव्यस्त। के के नपुगेको जस्तो भइरहने। राति ओछ्यानमा समेत मन व्याकुल भइरहने। आफूले गर्नुपर्ने कतिपय काम अपूरै रहेको र कसरी होला भनी ओछ्यानमा कोल्टेमाथि कोल्टे। बिहान उठ्यो निद्रा नपुगेर आलस्य जिउ र थकान आजफेरि उहीं दौडधुप तथा केही काम अपूरो रहने र केही थपिने चिन्ता। हामीलाई थाहा छ यस्तो निरन्तरको चिन्ता, थकान र व्याकुलताले बहुमूल्य समय र ऊर्जा नष्ट गर्दछ। चिन्ता चिता समान हुन्छ र यसले शारीरिक शक्ति क्षय गर्दछ तर सक्दैनौं! दैनिकीमा स्वसिर्जित यस्तो दुष्चक्र कसरी तोड्ने ? यो प्रश्न गम्भीर छ।

वर्तमानमा हामी एक यस्तो संसारमा बाँचिरहेका छौं जहाँ जीविका र सफलताको तेज प्रतिस्पर्धा छ, दौडधुप छ। एक एक सेकेन्डको महत्त्व छ तथा समय बहुमूल्य र सीमित भएको महसुस हुन्छ। यस्तो परिस्थितिमा समय व्यवस्थापनमा जसले निपुणता हासिल गर्न सक्छ उसलाई आफूसँग भएको समयको व्यक्तिगत र व्यावसायिक रूपमा सर्वोत्तम उपयोग गर्नमा सफलता मिल्छ। मानसिक रूपमा समेत यस्ता मानिस स्वस्थ रहन्छन्।

आजको संसारमा समय व्यवस्थापन र मानसिक स्वास्थ्यलाई समानान्तर रूपमा सम्बोधन गर्नु जरूरी भएको छ। कुनै पनि योजनाबद्ध काम मन सन्तुष्ट हुने गरी समयमै सम्पन्न गर्न सक्नुलाई सफलताको एक सर्वस्वीकृत कसौटी मान्न सकिन्छ। जागृत रहेर भावी योजना बनाउने, कार्यको प्राथमिकीकरण तथा यो या त्यो भन्दै विलम्ब नगर्नुलाई हामी सही मानेमा समय व्यवस्थापन भन्न सक्छौं। प्रायः मानिसले एक दिनमा जति सकिन्छ त्यति काम गर्ने लक्ष्य राख्छन् तर यो ठिक होइन। बरू लक्ष्य प्राप्त गर्न र कामबाट सन्तुष्टि पाउन उपलब्ध समयको अधिकतम सदुपयोग गर्न सकेमा मानसिक तनाव रहँदैन। एक सर्वमान्यता के छ भने कुशल समय व्यवस्थापनले उत्पादकत्व बढाउन मद्दत पुग्छ तर समय व्यवस्थापनको महत्त्व यतिमै सीमित गर्नु चाहिँ हुँदैन। यसबाट मानसिक तनावसमेत कम गरेर मानिसको जीवनलाई अझ बढी सन्तुलित र व्यवस्थित बनाउनसमेत योगदान पुग्छ।

स्पष्ट छ समयले कसैलाई पर्खँदैन र यो सीमित छ। मानिसले समयलाई कसरी प्रयोग गर्छ त्यसले उसको व्यक्तिगत र व्यावसायिक जीवन निर्देशित रहन्छ। प्रभावकारी समय व्यवस्थापन भएमा मात्र मानिसले समयलाई आफ्नो हित अनुकूल नियन्त्रण गर्न सक्छ। होइन भने समयको प्रवाहमा मानिस बग्दै जान्छ र उसको जीवनमा थकान, असफलता, तनावको जालो बुनिन थाल्छ।

तपाईं व्यवसायी, उद्यमी, जागिरे वा विद्यार्थी नै भए पनि आफ्नो लक्ष्यमा पुग्न समयसारिणी वा समय व्यवस्थापन बनाएर त्यसको अनुसरण गर्नुले तपाईंको जीवनमा धेरै महत्त्व राख्दछ। मैले यसो गर्नु छ, उसो गर्नु छ भनेर त धेरै सोच्छौं वा योजना पनि बनाउँछौं तर त्यसका लागि समय पालना गर्दैनौं। अनि काम भनेका बेला हुँदैन र मानसिक तनाव लिन्छौं। यसर्थ जीवनमा सफलता पाउन, लक्ष्यमा पुग्न र मानसिक स्वस्थता हासिल गर्न समय व्यवस्थापनका लागि समय तोकेर कार्ययोजना बनाउने, बहानाबाजी निषेध गर्ने, कामको प्राथमिकीकरण गर्ने र सपनामा रमाउन बन्द गर्नु आजको संसारमा जरूरी छ। ■

ज्ञानको सेतु बनोस्

युवामञ्च लोकप्रिय पत्रिका हो। यसमा दुईमत छैन। किनकि युवा वर्गलाई लक्षित मासिक पत्रिका भनेकै युवामञ्च मात्र छ। युवामञ्चको नियमित पाठक भएकाले यसमा प्रकाशित हुने सामग्रीप्रति पूर्ण जानकार नै छु। आजभन्दा १० वर्षअघिको युवामञ्चमा प्रकाशित हुने सामग्री र अहिले प्रकाशित हुने सामग्रीमा धेरै भिन्नता छ।

तर अब युवामञ्चमा परम्परा धान्ने किसिमको लेख, समाचारलगायत सूचना सामग्री मात्र होइन, समसामयिक र अहिलेको युवालाई सुहाउँदो सामग्री पनि राख्नु पर्‍यो। अहिलेको युवा प्रविधिमैत्री छ। नयाँ प्रविधिको विकास, प्रयोग, त्यसका फाइदा र बेफाइदा, नेपाली युवाको पहुँच र सहभागितालाई जोड्न जरुरी छ। युवामञ्च नयाँ प्रविधि र युवाबीच ज्ञानको सेतु बनोस्।

सिकन्धर चौलागाईं
खरिपाटी, भक्तपुर

दुनियाँ

सन्तानकी धनी महिला

भ्यालेन्टिना भासेलियभालाई गिनिज बुक अफ वर्ल्ड रेकर्डले विश्वमा सर्वाधिक बच्चा जन्माउने महिला मानेको छ। उनले आफ्नो जीवनकालमा कुल ६९ बच्चा जन्माइन्।

सन् १७८३ मा 'दी जेन्टलम्यान्स म्यागजिन' मा प्रकाशित लेखमा उल्लेख गरिए अनुसार भासेलियभाका पति फियोडोरसँग उनको ६९ बच्चाका अतिरिक्त आफ्नो अर्को पत्नीबाट थप १८ बच्चा थिए।

पत्रिकाका लेखकले लेखेका छन, "सन् १७८२ अगस्त १३, सेन्ट पिटर्सबर्ग लेख्सिएको एक मूल पत्र मेरो अगाडि रहेको छ। त्यसमा ओएस फियोडोर वासलिफ, उमेर ७४, एक किसान, जसले हाल जीवित र पूर्ण स्वस्थ रहेको भन्दै आफ्नो पहिलो पत्नीबाट ४x४ = १६, ७x३= २१, १६x२ = ३२, २७ जन्म, ६९ बच्चा भए। मेरो दोस्रो पत्नीबाट ६x२ = १२, २x३ = ६, = जन्म, १८ बच्चा भएको जानकारी मान्को सरकारलाई जनाए।"

लेखकले अगाडि लेखे, "उपयुक्त सम्बन्धमा कुरा आश्चर्यजनक छ। भरोसा गर्न पनि सकिन्छ। किनभने

६ | युवामञ्च, २०८२ वैशाख

जन्मकुण्डलीको लेख राम्रो

युवामञ्चको बैशाख अङ्कमा लेखक यमबहादुर दुराको 'एक विलुप्त जन्मकुण्डली' शीर्षकको खोजमूलक लेख पढ्दा रमाइलो मात्र लागेन धेरै कुरा जान्ने अवसर मिल्यो। यस लेखमा आमाबुवाको कति जनासम्म सन्तान हुन्छन् र तिनीहरूलाई गरिने सम्बोधनलाई चिरफार गरिएको छ। एक आमाबुवाका १७ जना सन्तान रहेको जानकारी पनि पाइयो।

त्यतिबेला सन्तानले डाँडाकाँडा ढाकून् भन्ने चलन थियो तर अब त्यस्तो अवस्था छैन। गाउँघरतिर घरको जेठो छोरालाई जेठो, दोस्रोलाई माइलो, तेस्रोलाई साइँलो, चौथोलाई काइँलो, पाँचौँ ठाइँलो, छैटौँ राइँलो, सातौँ अन्तरे, आठौँ जन्तरे, नवौँ खन्तरे, १० औँ मन्तरे, ११ औँ लखन्तरे, १२ औँ पानी मन्तरे र कान्छोसम्म भन्ने चलन छ तर तत्कालीन राणा प्रधानमन्त्री धीरशमशेर जबराका १७ लाई के कसरी सम्बोधन गरिएको थियो होला लेखमा खुलाइएको देखिएन।

एक विलुप्त जन्मकुण्डली

यमबहादुर दुरा

२०८२ वैशाख युवामञ्च | ३१

कृष्णदत्त जैसी
महेन्द्रनगर, कञ्चनपुर

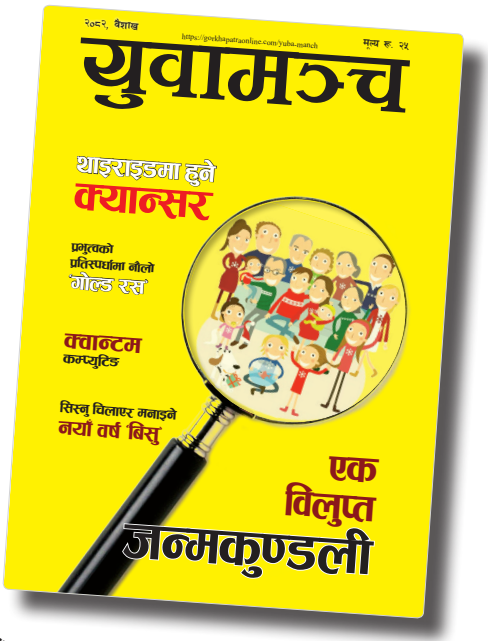
खोजमूलक सामग्री चाहियो

नयाँ वर्ष २०८२ सालको आगमनसँगै युवामञ्च वैशाख महिनाको पहिलो सातामा पढ्ने अवसर मिल्यो। नयाँ वर्षमा युवामञ्च केही फरक, नयाँपन र थप आकर्षण लिएर आउने अपेक्षा थियो तर विगत जस्तै खँदिला र खोजमूलक लेखरचना तथा सूचना सामग्री नै लिएर आएकोमा पनि कुनै गुनासो छैन।

विगतका वर्षमा झैँ यसको लोकप्रियतालाई महत्त्व दिन युवामञ्च सम्पादकीय मण्डल र लेखकलाई झकझक्याइराख्न हामी पाठक पनि जिम्मेवार बन्नु पर्छ जस्तो लाग्छ।

यस पटकको युवामञ्चमा समेटिएका लेख, रचना तथा समसामयिक सामग्री सान्दर्भिक नै लागे। यसमा युवा वर्गको विषयलाई बढी नै प्राथमिकतामा राखेर लेख, रचना तथा आवश्यक सूचना, सामग्री प्रकाशित गर्दा राम्रो हुन्छ कि भन्ने सुझाव छ। युवामञ्चको नियमित पाठक भएको नाताले यतिको सुझाव दिँदा झर्को लाग्ने छैन भन्ने विश्वास लिएको छु।

रोहन मगर
टोखा-५, काठमाडौँ



नयाँ साजसज्जा होस्

युवामञ्चको २०८२ वैशाखको अङ्क समयमै पढ्न पाएको छु। दीपक श्रेष्ठले लेखेको सामूहिकतामा विश्वास गर्ने चेपाङ शीर्षकको सामग्री राम्रो लाग्यो। यमबहादुर दुराले लेखेको एक विलुप्त जन्मकुण्डली शीर्षकको लेख पढ्न पाउँदा खुसी लाग्यो। गुराँसबारे जानौँ भन्ने लेख पढ्ने अवसर मिल्यो। साधु बनेका अङ्गुलीमाल शीर्षकको सामग्री दोहोऱ्याएर पढेँ। मेरो पुस्तकालयमा डा. गीता त्रिपाठीको बारेमा जान्ने अवसर मिल्यो। शीतल गिरीले लेखेको समसितको पीडा हटाउनै पर्छ शीर्षकको लेख ज्यादै राम्रो लाग्यो।

डा. भागवत आचार्यले लेखेको ग्राहकमा हुनेपर्ने वित्तीय चेतना शीर्षकको लेख ज्यादै उपयुक्त लाग्यो। प्राडा सुमनराज ताम्राकारले लेखेको थाइराइडमा हुने क्यान्सर शीर्षकको स्वास्थ्य लेख सबैले पढ्नैपर्ने रहेछ। प्रकाश भट्टराईले लेखेको सर्पको भय शीर्षकको सामग्री मलाई मन पऱ्यो। युवामञ्चले नयाँ साजसज्जा र अझ स्तरीय सामग्री लिएर पाठकसामु आउने आशा तथा विश्वास गरेको छु।

– अरुणबहादुर खत्री 'नदी'
बूढानीलकण्ठ, माथिल्लो पासिकोट,
उज्यालो बस्ती, काठमाडौँ

युवामञ्चलाई धन्यवाद

यस पटक पनि सदाझैँ वैशाख महिनाको युवामञ्च अङ्क पढ्ने अवसर मिल्यो। यो अङ्कमा विशेष गरी एक विलुप्त जन्मकुण्डली, सिस्नु चिलाएर मनाइने नयाँ वर्ष विसु, थाइराइडमा हुने क्यान्सर, प्रभुत्वको प्रतिस्पर्धामा नौलो गोल्डरस, क्वान्टम कम्प्युटिङलगायत शीर्षकमा खोजमूलक, ज्ञानवर्द्धक लेख सामग्री उत्कृष्ट नै लागे।

सुदूरपश्चिम र कर्णालीतिरका कतिपय गाउँबस्तीमा नयाँ वर्षको दिन सिस्नु चिलाउने र विसु नाम गरेको पर्व मनाउने गरेको रमाइलो कुरा अध्यन गर्ने र बुझ्ने अवसर मिल्यो भने एक विलुप्त जन्मकुण्डली शीर्षकको खोजमूलक लेखमा कस्सको कति जनासम्म दाजुभाइ, दिदीबहिनी हुन्छन् र तिनीहरूलाई कसरी सम्बोधन गरिन्छ भन्ने नयाँ कुरा सिक्न पाइयो। यस्तो ज्ञानवर्द्धक र खोजमूलक सामग्री पढ्ने अवसर दिएकोमा युवामञ्च परिवार र लेखकहरूमा धन्यवाद।

पारसश अछामी
बानियाँटार काठमाडौँ

पञ्चाङ्ग यसरी बन्छ

■ रामप्रसाद धिताल

नेपाली सनातन समाजमा धार्मिक, सांस्कृतिक र सामाजिक कार्यका लागि पञ्चाङ्ग प्रयोग गरिन्छ। ज्योतिषशास्त्रमा तिथि-बार-नक्षत्र-योग-करणको एकीकृत रूपलाई पञ्चाङ्ग भन्ने गरिएको छ। जसलाई बोलीचालीको भाषामा पात्रो भनिन्छ।

पञ्चाङ्गमा यी पाँच पक्षको गणनाका साथै ग्रहहरूको अवस्था, चाडपर्वको निर्णय, विवाह-व्रतबन्ध-अन्नप्रासनको साइत र सूर्यचन्द्र ग्रहण आदि विभिन्न पक्ष समेटिएको हुन्छ। सनातन धर्मका चाडपर्व र साइत आदिको निर्धारण पञ्चाङ्गबाट नै हुने गर्छ।

नेपालमा पात्रोको नियमन नेपाल पञ्चाङ्ग निर्णायक विकास समितिले गर्दै आएको छ। उसले देशभर पात्रो निकाल्ने पञ्चाङ्गकारलाई एकैथलोमा राखेर पञ्चाङ्गमा एकरूपता ल्याउने काम गर्छ। समितिले साउनमा पञ्चाङ्ग दर्ताका लागि आह्वान गर्दछ। त्यसका लागि एक महिना समय दिइएको हुन्छ।

पात्रो गणनाको काम वैशाखदेखि नै सुरु गरिन्छ। नियमित पात्रो निकाल्दै आएकाले आगामी वर्षका लागि तयार पारेको कपी बुझाए पुग्छ तर नयाँले भने तीन वर्षको नमुना बुझाउनु पर्छ। नयाँ पञ्चाङ्गकारका लागि परीक्षणकालको प्रावधान पनि राखिएको छ।

दर्ता अवधि सकिएपछि समितिले भदौमा सबै पञ्चाङ्गकारलाई बोलाउँछ। आफ्नो पात्रोको गणनासहित उपस्थित भएका ज्योतिषी सबैलाई राखेर समितिका

पदाधिकारीले छलफल गर्छन् । भदौ र असोजमा सामान्य छलफल भए पनि ठूला चाडपर्वका कारण कामको गति भने मङ्सिरदेखि मात्र अघि बढ्छ ।

मङ्सिरदेखि प्रत्येक दिनजसो बस्ने बैठकमा सबै पञ्चाङ्गकर्ताको पात्रोको रुजु गरिन्छ । तिथि-नक्षत्र-योग-करणका घडी पला केलाइन्छ । तिनमा एकरूपता ल्याइन्छ । त्यसपछि ग्रहको अवस्था रुजु गरिन्छ । पञ्चाङ्गकर्ताले निकालेका विभिन्न साइतबारे समेत छलफल हुन्छ ।

चाडपर्वका सम्बन्धमा कहिलेकाहीँ समस्या पर्न सक्छ । यस्तो हुँदा यसअघि के गरिएको रहेछ भनी पुरानो पात्रो हेरिन्छ । धर्मशास्त्र-न्याय आदिका ग्रन्थ पल्टाइन्छ, विषयविज्ञ बोलाइन्छ । त्यसपछि मात्र निर्णय लिइन्छ ।

समितिबाट स्वीकृति पाइसकेपछि पञ्चाङ्गकर्ताले पात्रोको शुद्धाशुद्धि र डिजाइनको पक्षमा ध्यान दिन्छन् । उनीहरू आफ्नो पात्रो कसरी जनमानसमा बढीभन्दा बढी पुऱ्याउने भन्ने ध्येयमा लाग्छन् ।

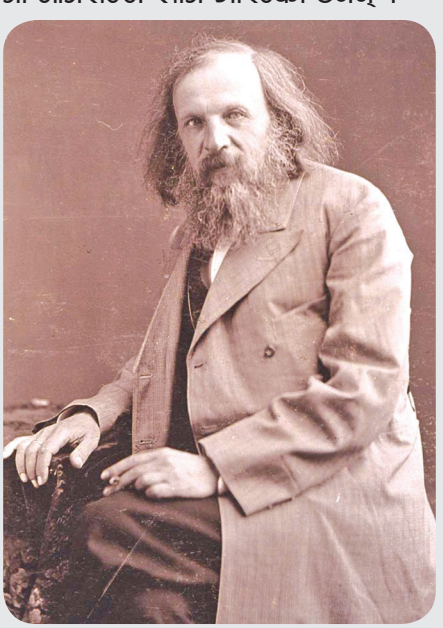
२०८२ सालका लागि १८ वटा पात्रोले समितिबाट स्वीकृति पाए । तीमध्ये १४ वटा पुराना हुन् भने चार वटा नयाँ छन् । अहिले १९४६ सालदेखि छापिइरहेको तोयनाथ पञ्चाङ्ग, बाबुराम पञ्चाङ्ग, नरनाथ पञ्चाङ्ग र सूर्य पञ्चाङ्ग बढी प्रचलनमा छन् ।

कतिपयले भने समितिबाट स्वीकृति नलिई आफूखुसी पात्रो निकाल्ने गरेको पाइन्छ । त्यसो त मूल वैदिक परम्पराको अनुयायीका लागि भनेर

सन् १८५० मा दृढनिश्चयी एक १६ वर्षे युवा डिमिट्री मेन्डेलेभले मास्कोको एक विश्वविद्यालयमा अध्ययन गर्नका लागि आवेदन दिन करिब १६ सय किलोमिटर यात्रा गरे तर उनलाई विश्वविद्यालयमा भर्ना गरिएन ।

तैपनि मेन्डेलेभले हिम्मत हारेनन् । उनी सेन्ट पिटर्सवर्ग गए । त्यहाँ उनले अन्ततः विश्वविद्यालयमा अध्ययन गर्न अनुमति पाए । केही वर्षपछि मेन्डेलेभले पेरियोडिक टेबल तयार पारे । त्यही पेरियोडिक टेबललले रसायनशास्त्रलाई सदाका लागि रुपान्तरित गरिदियो । आजपर्यन्त सम्पूर्ण रसायनशास्त्र पेरियोडिक टेबलमा आधारित रहेर अध्ययन, अध्यापन गराइन्छ ।

सन् १८६९ मा मेन्डेलेभले पेरियोडिक टेबल प्रकाशित गरेर ती तत्वका बारेमा समेत भविष्यवाणी गरे जो आजसम्म खोज गरिएका छैनन् । ■



-युवामञ्च

स्वाद्ध्यायशालाले काठमाडौँबाट 'वैदिक तिथिपत्रम्' प्रकाशन गर्ने गरेको छ ।

सौर-चान्द्रमानमा आधारित

सनातन धर्मकर्म चान्द्रयुक्त सौरमासमा गर्नुपर्ने मान्यता छ। नेपालमा धार्मिक एवं सांस्कृतिक कार्य सौरमानको विक्रम संवत् र चान्द्रमानको शालिवाहनीय शाके (६० संवत्सरयुक्त) पात्रोका आधारमा चल्ने गरेको छ। चान्द्रगणना अनुसार चैत्र शुक्ल (यो वर्ष २०८१ चैत १७ गते) प्रतिपदामा नयाँ वर्ष लाग्छ र सौरमान अनुसार वैशाख १ गते। शालिवाहन शाके १९४७ हो भने विक्रम संवत् २०८२।

पञ्चाङ्गको इतिहास

पहिले पहिले गाउँ गाउँमै नेपाली कागजलाई मोडेर पात्रो बनाइन्थ्यो। यसलाई 'मुडे' पात्रो भनिन्थ्यो। त्यस्ता मुडेपात्रोमा प्रायः तिथि, नक्षत्र योग र बार मात्रै लेखिन्थ्यो, गते हुँदैनथ्यो। ज्योतिषीहरू एक दुई महिनाको पात्रो गन्ने गर्थे। अर्कोतिर केही ज्योतिषीले पात्रो बनाएर हुनेखानेलाई उपलब्ध गराउँथे। सर्वसाधारणले तिथिपर्व हेर्नु पर्दा

हुनेखानेका घरमा गएर हेर्थे।

१९४१ सालदेखि भने छापाको पात्रो प्रकाशित हुन थालेको इतिहास छ। छापाको पहिलो पात्रो ज्योतिषी जीवनाथको नाममा निस्किएको थियो। ■

विश्वको सबैभन्दा अग्ला मानिस रोबर्ट वाइलोको कद आठ फिट ११.१ इन्चसम्म पुगेको थियो । उनी वास्तवमा पिट्युटरी जाइगान्टिज्म समस्याबाट ग्रसित थिए ।

पिट्युटरी ग्रन्थीमा उत्पन्न भएको ट्युमरका कारण उनको कद अस्वाभाविक बढेको थियो । त्यस ट्युमरले धेरै मात्रामा ग्रोथ हर्मोन उत्पन्न गऱ्यो र उनको कद अस्वाभाविक बढ्यो । अन्य मानिस सरह उनको शरीरले कद वृद्धि रोक्नका लागि मस्तिष्कबाट सङ्केत नै पाएन । जीवनपर्यन्त उनको कद बढेको थियो ।

रोबर्टको तौल २२२ किलोसम्म पुग्यो । लुगा र जुत्ता पनि नापेर तयार पार्नु पर्थ्यो । हिँड्नका लागि उनले खुट्टामा फलामका डन्डी बाँध्नु पर्थ्यो । सन् १९४० मा उनको निधन भयो र निधनको मुख्य कारण थियो, ती फलामे डन्डीले उत्पन्न गरेको सङ्क्रमण । ■

–युवामञ्च

बगैंचा मासेर बनाइएको मार्ग

काठमाडौँ उपत्यकाको कान्छो व्यवस्थित र आधुनिक बजार हो दरबारमार्ग। नारायणहिटी दरबार (सङ्ग्रहालय) को मुख्य प्रवेशद्वारअगाडि सिधा देखिने यो बजार स्थापनाको दृष्टिकोणले कान्छो भए पनि आमउपभोक्तामाझ चर्चित एवं लोकप्रिय छ।

यहाँ पाइने सामान गुणस्तरीय (ब्रान्डेड), टिकाउ, मूल्यवान् हुन्छन् भन्ने विश्वास गरिन्छ। त्यही भएर दरबारमार्ग क्षेत्रबाट सामान खरिद वा खानपानलाई प्रतिष्ठा ठान्ने चलन छ। दरबारको मूलढोकादेखि महेन्द्र सालिकसम्म करिब तीन सय मिटर लम्बाइमा रहेको दरबारमार्गको दायाँबायाँ पसल, तारे होटेल, रेस्टुरेन्ट, क्याफे, मदिरा तथा ज्वेलरी पसल, डिस्को क्लबलगायत व्यवसाय सञ्चालनमा रहेका देखिन्छन्।

तारे होटेल र ब्रान्डेड सामान पाइने भएकै कारण पनि स्वदेशीभन्दा विदेशी ग्राहकको चहलपहल बाक्लो हुन्छ। यतिबेला दरबारमार्ग बजार झनै चर्चामा छ, कारण हो त्यहाँको फुटपाथमा ग्रेनाइट। फुटपाथको इँटा तथा ढुङ्गा हटाई काठमाडौँ महानगरपालिकाले ग्रेनाइट बिछ्याउन थालेको छ। यो कार्यले दरबारमार्ग बजारलाई थप आकर्षित बनाउने विश्वास महानगरको छ।

दरबारमार्गका पाका पर्यटन व्यवसायी गोपाल कक्षपतिका अनुसार सन् १९६१ मा विदेशी आर्किटेक, इन्जिनियरसँगको सहकार्यमा शङ्करनाथ रिमालले दरबारमार्ग सडक निर्माणको रूपरेखा कोरेका थिए। त्यही रूपरेखा अनुसार दरबारको मूलढोकादेखि महेन्द्र सालिकसम्म सडक सिधा र फराकिलो पारेर बजार बसाइयो। तत्कालीन युवराज वीरेन्द्रको राज्याभिषेकपछि दरबारमार्ग बजारले व्यवस्थित रूप धारण गरेको भनाइ उनको छ। जीवनको करिब आधा शताब्दी रेस्टुरेन्ट व्यवसायमा बिताएका कक्षपति सुरुमा ट्राभल एजेन्सी, ह्यान्डिक्राफ्ट (क्युरियो) र एयरलाइन्सका कार्यालय मात्र सञ्चालनमा रहेको स्मरण गर्छन्।

होटेल अन्नपूर्ण, नाङ्लो क्याफे (रेस्टुरेन्ट), याक एन्ड यति होटेल, होटेल शेर्पाको स्थापनापछि दरबारमार्गले मूर्त रूप लियो। अनि खर्चिला पर्यटक वसन्तपुरको झँछे र ठमेल छोडेर दरबारमार्गमा बास बस्न तथा रमाउन आउन थाले। पर्यटकको चहलपहल बाक्लिन थालेपछि गठन भएको दरबारमार्ग वातावरण संरक्षण समितिले सडक किनारामा वृक्षरोपण गरी हरियाली, फुटपाथ, सरसफाइ, सुरक्षा व्यवस्था, पार्किङ, ढल, सडक बत्ती र रेलिङ बनाएको थियो।

त्यसअघि पनि दरबारमार्ग क्लब गठन भएको थियो तर अपेक्षा अनुरूप काम हुन सकेन। त्यसपछि बनेको वातावरण संरक्षण समिति र दरबारमार्ग विकास बोर्डले बजारलाई व्यवस्थित, सुरक्षित र हरियाली बनाएको थियो।

पर्यटन व्यवसायी कक्षपतिको भनाइमा फोहोरादरबार, सेतोदरबार र लालदरबार तीन वटा दरबारको मध्यमा रहेको आकर्षक बगैंचालाई मासेर दरबारमार्ग बनाइएको थियो। राजपरिवारको निमन्त्रणामा नेपाल घुम्न आउने विदेशी पाहुनालाई यहाँको चिनो किन्न न्युरोड, वसन्तपुर पुग्नुपर्ने बाध्यता थियो। दरबारमार्ग बजार बनेपछि सुरुमा नेपाली हस्तकलाका सामान पाउने पसल खुलेका थिए।

असन, इन्द्रचोक, न्युरोड, ठमेल, भोटाहिटी, पुतलीसडक, वसन्तपुर, झँछे, खिचापोखरी, बागबजारलगायतका क्षेत्रमा लुगाफाटो र खाद्यान्न पसल थिए तर विदेशी ग्राहकलक्षित बजारको अभाव थियो। त्यो अभाव दरबारमार्गले पूरा गऱ्यो। त्योबेला नै न्युरोडभन्दा फराकिलो कालोपत्रे सडक र दुईतिर फराकिलो फुटपाथ, लहरै दुई तलासम्मको भवन दरबारमार्ग बजारको मुख्य विशेषता थियो। स्टार होटेलमा बस्ने, रेस्टुरेन्टमा खाने र डिस्को क्लबमा रमाउनेका लागि यो नयाँ गन्तव्य बन्यो।

नारायणहिटी दरबारभन्दा अग्लो घर बनाउन नपाउने तत्कालीन व्यवस्था अनुरूप अगाडिको भागमा ४०/५० फिट अग्ला घर बनाइएका थिए। दरबार आसपासको क्षेत्रमा अग्ला घर तथा भवन बनाउनु २०६२/६३ सालअघि एक किसिमको निषेध जस्तै थियो। कतिपयले बेलायतको बकिङ्घम दरबारको सिको गर्दै नारायणहिटी अगाडि 'किङ्ग्स-वे' निर्माण गरिएको र त्यसपछि बजार विस्तार भएको बताएका छन्।

कामनपा-१ का प्रशासकीय अधिकारी सर्वज्ञराज पौडेल दरबारमार्ग क्षेत्रको सडक र बजार तत्कालीन राजाले नै योजनाबद्ध ढङ्गले निर्माण गरेकाले व्यवस्थित र आकर्षक देखिएको बताउँछन्। दरबारमार्गमा अन्तर्राष्ट्रिय ब्रान्डका घडी, लुगाफाटो, जुत्ता, खानाका परिकार र गरगहनालगायत हस्तकलाका सामग्री खरिद गर्न सकिन्छ। इच्छाएको परिकार खान, रात्रिकालीन मनोरञ्जनका डिस्को क्लब, दोहोरी, लाइभ म्युजिकसहितका रेस्टुरेन्ट यहाँ सञ्चालनमा छन्।

विदेशी ब्रान्डका सामान उत्पादक कम्पनीले नै पसल सञ्चालनका लागि दरबारमार्ग खोज्ने भएकाले पनि यो सबैको रोजाइमा परेको भन्न सकिन्छ। वर्तमान समयमा थकाइ मार्नेदेखि ब्रान्डेड सामान खरिद गर्न चाहनेका लागि दरबारमार्ग आकर्षण बनेको छ।

केही पहिलेसम्म सडकको एक लाइनमा पार्किङ हुँदा ग्राहकको भिड मात्र बढेको थिएन, व्यापार पनि फस्टाएको थियो। अहिले चहलपहल घटेको छ, बजार पनि सुस्ताएको छ, व्यवसायी यज्ञ पाण्डे भन्छन्।

अन्नपूर्ण होटेल भएको स्थानमा अन्डरग्राउन्ड पार्किङसहितको तारे होटेल र सपिङ मल बन्ने योजनाले दरबारमार्ग पुनः जीवन्त हुने आशा पलाएको छ। ■

-देवबहादुर कुँवर

नाच्न हुरूक्कै मेचे

मेचे जातिको भाषा संरक्षणमा केही काम भएका छन् । झापाको हल्दीबारी गाउँपालिकाले आर्थिक वर्ष २०७६/०७७ मै बजेट व्यवस्था गरी पाठ्यक्रम बनाई दीपेन्द्र प्राथमिक विद्यालयमा मेचे भाषाको पठनपाठन सुरु गरेको छ ।

आदिवासी जनजाति उत्थान राष्ट्रिय प्रतिष्ठान ऐन, २०५८ अनुसार सूचीकृत ५९ जातिमध्ये लोपोन्मुख समूहमा मेचे जाति रहेको छ। प्रतिष्ठानले कुसुन्डा, वनकरिया, राउटे, सुरेल, हायु, राजी, किसान, लेप्चा, मेचे र कुशवाडिया जातिलाई लोपोन्मुख समूहमा राखेको छ। राष्ट्रिय जनगणना, २०६८ अनुसार मेचे जातिको जनसङ्ख्या चार हजार ८६७ थियो। २०७८ सालको जनगणनाले मेचेको जनसङ्ख्या पाँच हजार १९५ पुगेको देखाएको छ। जसमा मेचे पुरुष दुई हजार ४४१

दीपक श्रेष्ठ

र महिलाको दुई हजार ७५२ जनसङ्ख्या रहेको देखिन्छ ।

मेचे जातिको भाषा संरक्षणमा केही काम भएका छन् । झापाको हल्दीबारी गाउँपालिकाले आर्थिक वर्ष २०७६/७७ मै बजेट व्यवस्था गरी पाठ्यक्रम बनाई दीपेन्द्र प्राथमिक विद्यालयमा मेचे भाषाको पठनपाठन सुरु गरेको छ ।

को हुन् मेचे ?

यो प्रश्नले चित्तबुझ्दो जवाफ पाउन सकेको छैन । भुटान, भारत र नेपालमा मेचे संस्कृति मिल्दाजुल्दा बासिन्दा छन् । नेपालमै पनि धिमाल र मेचेको संस्कृतिका धेरै पक्ष मिल्ने अनुसन्धानकर्ता बताइरहेका छन् । त्यसैले मेची, कनकाई जस्ता नदीनाला तथा ठाउँका नाममा मेचे जातिको भाषिक प्रभावको कोणबाट समेत यस जातिको अध्ययन हुन आवश्यक छ ।

त्रिभुवन विश्वविद्यालय, शिक्षाशास्त्र सङ्काय शैक्षिक योजना तथा व्यवस्थापन विभाग अन्तर्गत स्नातकोत्तर तह दोस्रो वर्षको आंशिक आवश्यकता पूरा गर्नका लागि तयार पारिएको नर्वदा अधिकारीको सोधले यसबारे केही खोज गरेको पाइन्छ। उनले 'मेचे जातिका बालबालिकाको प्राथमिक शिक्षामा सहभागिता' विषयक शोध (२०७२) मा "नेपालको पूर्वी सिमानास्थित मेची अञ्चलको झापा जिल्लाका विभिन्न नगरपालिका र गाउँ विकास समितिमा धेरै सङ्ख्यामा मेचे जातिका मानिस बसोबास गर्दछन् ।" भनिएको छ ।

अनुसन्धानकर्ता नर्वदा अधिकारीका अनुसार यो जातिले भारत तथा बङ्गलादेशमा बोडो र कछाडीको नामले त्रिपुरा, ब्रह्मपुत्रको उत्तरी भाग, उत्तरी बङ्गाल आदि क्षेत्रसम्म फैलिएर बसोबास गरिरहेको छ ।

एफबी ह्यामिल्टनको 'एन एकाउन्ट अफ दी किङ्डम अफ नेपाल' पुस्तकमा "नेपालको पूर्वी क्षेत्र अर्थात् विजयपुर राज्यको पूर्वी भागमा मेचे समुदायको बसोबास थियो ।" भनेर लेखिएको छ। त्यस्तै अनुसन्धानकर्ता ए. क्याम्पवेलले सन् १८३९ मा मेचे जातिका बारेमा "आसामको ब्रह्मपुत्र नदीदेखि नेपालको कनकाई नदीसम्म मेचे जातिको बसोबास फैलिएको थियो ।" भनेर लेखेको पाइन्छ ।

बिएच हड्सनले सन् १८४६ मा आसामको गोवालापाडा जिल्लादेखि नेपालको अलिगन्ज (जो मोरङमा पर्दथ्यो) भन्ने ठाउँका सबै जातिका बारेमा अध्ययन गरेको देखिन्छ। उनले "बोडो जाति २५० देखि २७० उत्तरी देशान्तर र ८८० देखि ९३० पूर्वी अक्षांशसम्म फैलिएका छन् ।" भनी उल्लेख गरेको पाइन्छ ।

मेचे जाति कहाँबाट आए भन्ने सन्दर्भमा नर्वदा अधिकारीले आफ्नो शोधमा मेचे जातिमा प्रचलित जनश्रुति समेटेकी छन् । शोधमा यसरी भनिएको छ, उनीहरू चीनबाट हिमाल पार गर्दै पहाडै पहाड भारतको मेघालय राज्यमा रहेको खसिया जयन्तिया पहाडमा पुगे । जयन्तिया राजाहरूसँग उनीहरूको घमासान लडाइँ भयो। त्यो युद्धमा विजयपछि उनीहरू विजित ठाउँमा राज्य जमाउँदै स्थायी बसोबास थालनी गरे ।

आदिवासी जनजाति उत्थान राष्ट्रिय प्रतिष्ठानको वेबसाइटमा राखिएको जानकारी अनुसार नेपालका मेचे जातिलाई भारतको पश्चिम बङ्गालमा शव, आसाममा बोडो र बङ्गलादेशमा कछाडी भनेर चिनिन्छ । बसोबासका हिसाबले झापा, मोरङ, सप्तरी, सुनसरी जिल्लामा मेचेको बसोबास पाइन्छ । मेचे जातिको बसोबास त्रिपुरा ब्रह्मपुत्र नदी र धनक्षी नदीको उत्तरदक्षिण भाग भारतको सिक्किम, पश्चिम बङ्गाल, आसाम तथा भुटान र बङ्गलादेशमा रहेको छ ।

झापाको पूर्वी तथा दक्षिणी क्षेत्र जलथल, धाइजन, बाहुनडाँगी, भद्रपुर नगरपालिकाको चकचकी दुवागडी, घेराबारी, बनियानी, पृथ्वीनगर, शनिश्चरे, शान्तिनगर, शरणामती, गोलधाप, अनारमनी, चन्द्रगढी, चारपाने, लखनपुर, ज्यामिरगडी, कुमारखोट, महेशपुर, मेची नगरपालिकाको थपरिया, सुनसरी जिल्लाको बादगाउँ सिनाबारी, सप्तरी जिल्लाको त्रिकोवा र जगतपुर गाउँपालिका, सुनसरीको जझुलिया, मोरङको उर्लाबारी, काठमाडौँको जोरपाटी क्षेत्रमा बसोबास रहेको छ ।

मेचेको भाषा, संस्कृति, वेशभूषा भए पनि लिपि पत्ता लागेको पाइन्न । थेप्चो नाक, पातला दाह्रीजुङ्गा, बाटुलो मुहार, बलियो शरीर, मध्यम कदका मेचेको पूर्वी नेपालको

तराई क्षेत्रमा घुमफिर गर्दै लामो समयदेखि बसोबास गरेको पाइन्छ ।

मेची नदीको किनारका चारकोसे झाडी आसपास घुमन्ते जीवन बिताउँदै झापामा स्थायी बसोबास थालेका हुन् मेचेले । त्यसपछि उनीहरूको जनजीवन, संस्कृति, खानपान, दैनिकीमा सुधार आएको देखिन्छ । कृषिलाई मुख्य पेसा बनाएका मेचे शिकार खेल्न, माछा मार्न विशेष रुचि राख्छन् । मेचे महिलाले तान बुन्ने, धागो काट्ने र डोखना (छातीदेखि पिडौलासम्म छोप्ने लुगा) बनाउँछन् ।

पर्व, धर्म, संस्कृति

मुख्य रूपमा प्रकृतिपूजक मेचेले हिन्दु प्रभावमा यस धर्म सम्बन्धित कतिपय चाडपर्व अँगालेको देखिन्छ । दशैँ, तिहार, शिवरात्रि जस्ता चाडपर्वमा उनीहरू खुबै रमाउँछन् । मेचे जातिको आँगनमा भगवान् शिवको प्रतीकका रूपमा बाठौँको थान रहन्छ । थानमा सिउँडीको बोट रोपिएको र त्रिशूल गाडिएको हुन्छ ।

रुख र नदीलाई दैवी शक्तिका रूपमा पुज्ने मेचेले देउतालाई 'मदाई' र पुरोहितलाई 'रोजा' भन्छन् । उनीहरू नोनी मदाई (घर देवता), दइनी मदाई (नदी देवता) र गामिननी मदाई (गाउँका देवताहरू) मुख्य रूपमा मान्छन् । मेचे जातिमा उब्जाएको अन्न पुर्खाको नाममा चढाएर मात्र खाने चलन छ । यसलाई उनीहरू बाउग्रा भन्छन् ।

नयाँ साल वा वैशाख महिनामा आफ्नो घरको बाठौँ थानमा पूजा गर्छन् । उनीहरूमा कुलदेवता पूजा, खिदाई पूजा (मेचे जातिका सम्पन्न परिवारले यो पूजा गर्छन्), नाउन पूजा (कुल पूजा), बिन्दुसरी पूजा, आई पूजा (माता वा आमा देवीको पूजा) गर्ने चलन छ । तिहारको लक्ष्मीपूजाको दिन मेचे जातिमा लक्ष्मी सेवा वा लखी पूजा गर्ने चलन छ ।

भूतप्रेत, पिचास, बोक्सीलगायत दैवी प्रकोप नहोस् भनेर वैशाख महिनामा सामूहिक रूपमा ग्राम देवताको पूजा गर्ने परम्परा मेचे जातिमा छ । हरेक वर्ष खेतीपातीको काम सुरु गर्नुअघि जेठ १५ पछि भूमि चोख्याउने भूमि पूजा 'आमति' गरिन्छ ।

हिन्दु संस्कृतिको प्रभाव पाइने मेचेका मौलिक चाडपर्व पनि छन् । उनीहरू नयाँ वर्षको स्वागत गर्दै 'वैशागुर बच्छर' धुमधामसाथ मनाउँछन् । फागुपूर्णिमामा रङ खेल्दै ढोल बजाएर खुबै रमाइलो गर्ने मेचेले ढोल पर्वका रूपमा यसलाई मनाउँछन् ।

अन्य जनजाति समूह जस्तै मेचेमा पनि आफ्नै खाले न्यायिक प्रणाली छ । गाउँको झँैझगडा मिलाउन गाउँबुढाका रूपमा 'माखाल' चुन्ने गर्छन् । माखाल हुन आर्थिक रूपमा सम्पन्न हुनुपर्ने हुन्छ ।

प्रज्ञान जर्नलमा छापिएको (२०७७) इन्द्रकला भण्डारीको 'मेचे जातिको परिचयात्मक अध्ययन' लेखमा "मेचे समुदायमा गाउँको रेखदेखका लागि वा उनीहरूको समाजको विभिन्न अप्ठ्यारालाई समाधान गर्न प्रत्येक गाउँमा गाउँबुढो हुन्छ," भनिएको छ ।

उनले लेखेका छन्, "मेचे समुदायमा आफ्नै समाजलाई सञ्चालन, संरक्षण एवं समुन्नत बनाउँदै लैजानका लागि प्रत्येक गाउँमा मुखिया रहने परिपाटी पाइन्छ । गाउँ सञ्चालन गर्ने मुख्य व्यक्तिलाई यिनीहरू माखल वा माखलागिरी अर्थात् गाउँबुढो भन्छन् । यो

समुदायमा सबैभन्दा प्रतिष्ठित व्यक्ति माखल नै हो। गाउँको हर्ताकर्ता वा मुली भएर काम गर्ने माखल गाउँ गाउँमा नै छनोट हुने परम्परा रहेको छ।"

उनका अनुसार सामान्यतः वर्षमा एक पटक सबैले माखललाई मान्न जाने चलनसमेत रहेको छ। माखल मान्न जाँदा उपहार वा भेटीस्वरूप यथाशक्य जाँड, रक्सी, कुखुरा, चामल लिएर जाने परम्परा पाइन्छ। साथै गाउँका सबै मानिसलाई माखलगिरीले भोज खुवाउने प्रचलन छ।

इन्द्रकलाले आफ्नो अनुसन्धान लेखमा मेचे जातिको बसोबास भारतको पश्चिम बङ्गाल, सिक्किम, आसाम र भुटानमा रहेको उल्लेख गरेका छन्। उनले निष्कर्षमा लेखेका छन्, "यिनीहरूलाई भारतको पश्चिममा शैव र आसाममा बाठो भनिन्छ। नेपालमा पनि यस जातिलाई बोडो भन्ने परम्परा छ। त्यसैले यो जाति पनि भारतको सिक्किम, आसामबाट नेपालमा प्रवेश गरेको अनुमान गर्न सकिन्छ।"

वेशभूषामा रमाउने

मेचे जातिको आफ्नै वेशभूषा, गरगहना र संस्कृति छन्। तराई क्षेत्रमा बस्ने मेचे जातिको वेशभूषा, गरगहना र संस्कृतिमा मधेश प्रभाव पाइन्छ। परम्परागत घरबुना कपडा लगाउने मेचे जातिका महिला अहिले बजारकै कपडामा रमाउन थालेका छन्। मेचे बस्तीमा परम्परागत तान प्रायः लोप नै भएको छ। उनीहरूको घरबुना सीप र प्रविधिको संरक्षणका लागि सरकारी तथा गैरसरकारी प्रयास नभएको होइन।

केही केही स्थानमा कपडा बुन्ने तान राखेको पनि पाइन्छ। उनीहरूले बजारमा पाइने धागो राखेर तान चलाउँछन्। मेचे जातिले परम्परागत रूपमा धोती, कछाड, फालीखाँ, कन्दनी, लन्ठी, गन्जी, बछुला, आस्कोट, खास्टो, डोखना, खरुवा लगाउने गर्छन्। इन्द्रकला भण्डारीका अनुसार मेचे महिलाले औँठी इन्थी, नखाफल, गुन्दुङ्कइन्थी, शिरबोन, चन्द्रोहार, गोटामाला, बिछामाला, कुचिया, टाकाआछान, अछानभरी, बासमतारी, साखो, बाउठी, खली जस्ता परम्परागत पोशाक एवं गरगहना लगाउँछन्।

परम्परागत घरबुना कपडा लगाउने मेचे जातिका महिला अहिले बजारकै कपडामा रमाउन थालेका छन्। मेचे बस्तीमा परम्परागत तान प्रायः लोप नै भएको छ।

जन्म, विवाह, मृत्यु संस्कार

जन्मेको तिथि र बारबाट नाम राख्ने परम्परागत चलन मेचे जातिमा छ। शिशु जन्मेपछि खासै केही विधि गरिन्न। तथापि कपाल भएको शिशु जन्मिएमा हजामले कपाल काट्नुपर्ने चलन छ। मेचे जातिमा दुलही किन्ने परम्परा छ। तथापि यस्तो रीतिमा रकमको कुनै सीमा र बाध्यता चाहिँ छैन। मन पराएको केटीलाई केटाले रुपियाँ पठाउनु पर्छ। त्यो रकम फिर्ता नआएमा केटाको प्रस्ताव केटी पक्षले स्वीकार गरिएको ठानिन्छ तर विधवा विवाह गर्दा यस्तो रकम पठाउनु आवश्यक हुन्न। त्यसैले पनि मेचे जातिमा विधवा विवाह सहजै हुने गर्दछ।

मेचे जातिमा शव गाड्ने परम्परा रहेको भए पनि

सिउँडीलाई मेचे जातिको कुलदेवीका रूपमा पूजा गर्ने चलन छ । मेचेहरूको घरका देउता (ननीमोदाई), खोलाका देउता (दैनीमोदाई) र गाउँका देउताको (गामिनायनीमोदाई) तीन खालका देउता पुज्ने चलन रहेको छ ।

अहिले जलाउने समेत गर्छन् । जति भाइ छोरा भए पनि बाबुआमाको मृत्युमा एक जना मात्र किरिया बसे हुन्छ । मृत शरीर जले पनि मुटु जल्दैन भन्ने विश्वास यो जातिमा रहेको छ ।

जलाएर शरीरको जे अङ्ग बाँकी रहे पनि त्यसलाई मैखुम (अस्तु) मानेर पानीले धोइपखाली गरी तेल लगाउने गर्छन् । सबै मलामीले खाल्डो खनी त्यस अस्तुलाई पुर्दछन् । जुठो चोखिने दिन मैखुम गाडेको स्थानमा रक्सी चढाउने गरिन्छ ।

मेचे र वनस्पति

मेचेको संस्कृतिमा वन र वनस्पतिको महत्त्वपूर्ण स्थान छ । मङ्गल मेचे र विशुलाल मेचेले 'हाम्रो वनसम्पदा' (वर्ष १८ अङ्क २ मङ्सिर २०७९) मा लेखेका छन्, "यो कुरा मेचेको घरआँगनको अवलोकन गर्ने जोकोहीले अनुभव गर्न सक्छन् । मेचेको प्रत्येक घरमा सिउँडीको बोट रोपी त्यसको पूजा गर्ने चलन छ ।"

सिउँडीलाई मेचे जातिको कुलदेवीका रूपमा पूजा गर्ने चलन छ । मेचेहरूको घरका देउता (ननीमोदाई), खोलाका देउता (दैनीमोदाई) र गाउँका देउताको (गामिनायनीमोदाई) तीन खालका देउता पुज्ने चलन रहेको छ । गाउँ र जमिनको रक्षाका लागि शिवको पनि पूजा गर्छन् । शिवको पूजा गर्दा बेलपत्र चढाउने चलन रहेको छ । त्यस्तै तिहारमा लाखी पूजा गर्ने चलन छ भने धान रोप्ने बेलामा मैजागोई पूजा गर्छन् ।

मेचेको घरआँगनमा तुलसी रोप्ने चलन छ । वरपिपल (डोप) लाई भगवान् विष्णु र लक्ष्मीको अवतार मान्ने मेचे खासमा प्रकृतिपूजक नै मान्न सकिन्छ ।

नाच्न गाउन हुरुक्कै

जनजाति समुदायमा मेला, पर्व, नाचगान भनेपछि खुबै रमाउँछन् । त्यसमा पनि मेचे जाति नाचगान भनेपछि हुरुक्कै हुन्छन् । काँधमा गलबन्दी (गाल्पा), आङमा स्टकोट (गाम्चा) र कम्मरमा धोती (धुती) बेरेर मादल ठोक्न मेचे पुरुष तम्सिहाल्छन् । मादलको धुन घन्किएपछि मेचे महिला नाच्न तम्सन्छन् । आङदेखि पिडौँलासम्म ढाक्ने गरी दोखना लगाएर मेचे महिला नाचेपछि नझुम्मिने को होला ? गलामा चन्द्रहार, हातमा चुरा वा आछान्न, कानमा इन्थी, नाकमा नाखापाल लगाएर उभिएपछि मेचे महिला र धिमाल महिला छुट्याउनसमेत कठिनै हुन्छ ।

उनीहरूले नयाँ वर्षका बेला विशेष रूपमा मनाउने वैशाखु (वैशागु) बथरमा आफ्नो वेशभूषामा सजिएर नाच्न रुचाउँछन् । उनीहरू यसलाई वैशाखु नाच पनि भन्छन् । यो नाचले मेचे जातिको सांस्कृतिक एकता प्रदर्शनसमेत गर्दछ । वैशाख ३ गते वैशाखु मनाउने गरिएको छ । सो दिन झापा जिल्लाको हल्दीबारी गाउँपालिकाले सार्वजनिक बिदा दिने गरेको छ । उनीहरूको नृत्यशैली र संरचना अन्य लोकनाचभन्दा पृथक् छन् । कम्मरमा फुर्लङ र हातमा ढडिया लिएर कर्म, जनजीवन र प्रकृतिका गीत यसरी गाउँछन्–

ठाइडिठ बिबाराब बारा खै
आङनी खाफालाव गेवा खै । ■

विश्वको सबैभन्दा पुरानो होटेल जापानमा रहेको छ । इसापश्चात् ७०५ मा खोलिएको सो होटेल अझै पनि सञ्चालनमा छ । १३ सय वर्ष भइसक्दा पनि निसियामा अनसेन केयुकान होटेलमा तातोपानीको प्राकृतिक तालमा रमाउन र सेवा लिन मानिस जाने गर्छन् । ■

–युवामञ्च

RIPLEY'S Believe It or Not!
www.gocomics.com
CASTANO
वुली म्यामथलाई पुनः अस्तित्वमा ल्याउने कोसिसमा लागेका वैज्ञानिकले वुली माउस (भुत्ले मुसा) पुनः अस्तित्वमा ल्याउन सफलता पाएका छन् ।
सन् २०२५ मा माइक ज्याकले चार मिनेट ३६.२६ सेकेन्डमा २५ कारोलिना रिएपर खुर्सानी खाएका थिए ।
THEY WHAT?!
सन् २०२५ मा सिकागोबाट नयाँ दिल्लीका लागि उडेको एयर इन्डियाको एक विमान यात्रुले हालेको प्लास्टिकका ब्याग, थैला र कपडाले आठ वटै शौचालय थुनिएपछि मध्यआकाशबाट फिर्ता भएको थियो ।
www.ripleys.com © 2025 Ripley Entertainment Inc.

खानामा प्रिजर्भेटिभ्स कत्तिको सुरक्षित

खाद्यपदार्थलाई रोगाणुमुक्त, अझ स्वादिलो बनाएर लामो समय सुरक्षित राख्न सकिने प्रविधिको विकासले खाद्य सुरक्षासँगै समकालीन बजारको माग आपूर्तिमा सन्तुलन बनाइराखेको छ। मानव उद्विकासको क्रममा शिकारी र घुमन्ते समाजले हरेक दिन आहाराका लागि चहार्ने तथा पाए खाने, नपाए भोकै बस्ने जुन अवस्था थियो त्यस्तो आधुनिक युगमा छैन। विज्ञान प्रविधिको विकाससँगै खाद्यवस्तुको उत्पादनमा विविधता, व्यापकता र सर्वसुलभता आएको छ। मानिसले भोकै रहनेभन्दा पनि धेरै खान पाउने भएका छन्, त्यो पनि रोजीरोजी र जिब्रोले मागे अनुसार।

त्यस्तो के चमत्कार भयो र यत्रो जनसङ्ख्याको पेट भर्न सकिएको छ ?, संसारको सबै क्षेत्रका परिकारको स्वाद

प्रक्रिया र बजारतन्त्र जोडिएको हुन्छ। बजारको माग अनुसार होस् वा बजारलाई आफ्नो स्वादको गुलाम बनाउन होस् तयारी वा सुरक्षित बनाइएका खाद्यवस्तुका उत्पादकको ध्येय यस्तै हुन्छ। विश्व जनसङ्ख्याको जुन आकार छ त्यसका लागि समेत यो कार्य अपरिहार्य नै भएको छ। आवश्यकता र बजारतन्त्रको यस्तो जालोमा कतै कतै मिहिन आवाज सुनिन्छ, अनि मानव स्वास्थ्यको के ?

तयारी खाद्यवस्तुको उपभोगबाट हाम्रो स्वास्थ्यमा पर्ने दुष्प्रभावको लेखाजोखासमेत समानान्तर रूपमा गरिनुपर्ने हो तर यो विषय खासगरी विकासोन्मुख वा गरिब देशमा गौण नै बनेको देखिन्छ।

सन् १९६० को दशकमा हरितक्रान्ति सुरु हुनुपहिले नै आधुनिकतातर्फ बढेको समाजले व्यस्त जीवनमा चाहेको समय र स्थानमा सजिलै पेट भर्न सुरक्षित तयारी खाद्यवस्तुका लागि आधुनिक सुरक्षा प्रविधि अपनाइसकेको थियो। खाद्यवस्तुलाई बढी समय खानयोग्य बनाइराख्नमा सेक्ने, चिसो पार्ने, गाड्ने जस्तो क्रियामा परम्परागत विधिभन्दा बेग्लै खाद्यवस्तु फ्रिजमा राख्ने, कृत्रिम तरिकाले सेक्ने तरिकाको प्रयोग हुँदै जाँदा निर्वात (Vaccum) विधि, विकिरण विधि, रासायनिक विधि र ब्याक्टेरियल विधिको विकास गरिएको छ।

लिन पाइएको छ ? र खाद्यवस्तु एक पटक तयार पारेपछि महिनौँपछि पनि खान सकिने भएको छ ? आमउपभोक्ताले यस्ता प्रश्नको जवाफ प्रायः खोज्दैनन् र उनीहरूलाई यसको जानकारीसमेत हुँदैन। चासो मात्र के छ भने चाहे जस्तो खान पुगोस् र स्वाद फेरिरहन पाइयोस्।

महिनौँ टिक्ने र स्वादिला खाद्यवस्तु त्यत्तिकै तयार गरिएका हुँदैनन्। यसको पछाडि विज्ञान प्रविधि, जटिल

भौतिकवादी र व्यस्त जीवनमा समय अभावले गर्दा तयारी खाद्यवस्तुको सुरक्षा र स्वादमा आधुनिक विधि प्रयोगलाई सुरुका दिनमा उल्लेखनीय कार्य मानिए पनि यस प्रक्रियाको सुरुवात गरिएको पश्चिमा देशमा तिनै खाद्यवस्तु नष्ट हुनबाट रोक्न र अझ स्वादिलो बनाउन प्रयोग गरिने 'प्रिजर्वेटिभ' प्रयोगप्रति उपभोक्ता सचेत भएको देखिन्छ तथा राज्यले नै कडा मापदण्ड लागू गरेका छन्।

एउटा कुरा स्पष्ट छ, भान्सामा पकाइने दालभात, तरकारी खानु धेरै नै सुरक्षित छ तर बजारबाट किनेर ल्याइने तयारी खाद्यवस्तु जस्तै चाउचाउ, ब्रेड, चिप्स, बट्टाबन्द

गेडागुडी, फ्रिजमा राखिएका मासु, म्याकरोनी आदि अनेक उपाय अपनाएर लामो समय खराब नहुने गरी सुरक्षित गरिएका हुन्छन् । यिनको स्वादसमेत जिब्रो लोभ्याउने र बारम्बार खान मन लगाउने खालको बनाइएको हुन्छ ।

बजारमा पाइने तयारी खाद्यवस्तुमा प्रयोग गरिएका विभिन्न रसायन, एन्जाइम वा अन्य तत्त्वले हो हाम्रो शरीरमा दुष्प्रभाव पार्न सक्ने, वस्तुतः यी रसायन नै हुन्छन् । यी सबैलाई 'एडिटिभ्स' भन्ने गरिएको छ । 'एडिटिभ्स' कै एक भाग हो 'प्रिजर्वेटिभ' ।

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले भनेको छ, "बुझ्नुपर्ने मुख्य कुरा के हो भने बृहत्स्तरको खाद्य प्रशोधनको आवश्यकता परिपूर्ति गर्नका लागि समयकालमा कैयौँ खालका 'फुड एडिटिभ्स' विकास गरिएका छन् । प्रशोधित खाद्यवस्तुलाई कारखाना वा उद्योगका भान्साबाट भण्डारगृह र पसलसम्म अनि अन्त्यमा उपभोक्तासम्म पुऱ्याउने क्रममा सुरक्षित र ताजा राखिराख्न खाद्यवस्तुमा 'एडिटिभ्स' मिसाउने गरिन्छ । साथै स्वाद, सुगन्ध, रचना र रूप रङ परिवर्तन गर्नलाई पनि खाद्यवस्तुमा 'एडिटिभ्स' हाल्ने गरिएको छ ।"

यसरी खाद्यवस्तुमा मिसाइने 'एडिटिभ्स' वनस्पति, पशु, खनिज वा रासायनिक रूपमा बनाउने गरिएको छ । 'एडिटिभ्स' हजारौँ किसिमका छन् र आवश्यकता अनुसार तिनको प्रयोग खाद्यवस्तुमा गरिन्छ । एक प्रकारको 'एडिटिभ्स' मा पर्छ प्रिजर्वेटिभ्स । प्रिजर्वेटिभ्सको मुख्य काम भनेको तयारी खाद्यवस्तुलाई रोगाणुबाट बिग्रन नदिने र लामो समय सुरक्षित राख्ने हुन्छ । यसबाट स्पष्ट हुन्छ, प्रिजर्वेटिभ्सले खाद्यवस्तुको रूप, रङ, स्वाद, सुगन्धमा केही भूमिका खेल्दैन र सड्नबाट मात्र जोगाउँछ । खाद्यवस्तुमा यसको कुनै पोषण महत्त्व हुँदैन । खाद्यवस्तु मात्र होइन कागजमा समेत प्रिजर्वेटिभ्स प्रयोग गरिएको हुन्छ । कागज चपाउने र हातले बढी खेलाउने बानी छ भने सचेत हुनुहोस् । चाहे कागजी नोट होस् वा कपी नै तिनलाई किराबाट बचाउन प्रिजर्वेटिभ्स प्रयोग गरिएको हुन्छ ।

प्रिजर्वेटिभ्स मुख्यतया दुई प्रकारका हुन्छन् । एक किसिमको प्रिजर्वेटिभ्समा नुन, चिनी, भिटामिन 'सी' आदि पर्छन् भने अर्को खालको प्रिजर्वेटिभ्स रासायनिक रूपले तयार पारिएका यौगिक हुन् । पहिलो वर्गमा पर्ने प्रिजर्वेटिभ्स खाद्यवस्तु सुरक्षित राख्न उपयुक्त मानिन्छन् तर दोस्रो प्रकारका रासायनिक प्रिजर्वेटिभ्सले शरीरमा दूरगामी असर पार्ने सम्भावना रहन्छ ।

परम्परागत पद्धति

खाद्यवस्तुलाई लामो समयसम्म बिग्रन वा सड्न नदिन मानिसले परापूर्वकालदेखि विभिन्न खालका उपाय अपनाउने गरेको छ । गाउँघरतिर वा शहरी जीवनमा समेत हामीले अद्यापि यस्तो अभ्यास देख्न सक्छौँ, हाम्रो आफ्नै

घरमा पनि । तोरीको तेल हालेर अचार राख्नु, त्यसमा नुन हाल्नु तथा चिनी वा सखर हालेर खाद्यवस्तु सुरक्षित राख्ने तौरतरिका हामीमध्येका धेरैलाई थाहा नै होला ।

एक पुस्तापहिलेसम्म सबै जना खाद्यवस्तु सुरक्षित राख्ने परम्परागत पद्धतिका बारेमा जानकार थिए । अहिलेको पुस्ता बजारका तयारी खाद्यवस्तुमा लोभिएकाले परम्परागत तरिका उनीहरूलाई अस्वाभाविक, अस्वस्थ (तेल, नुन, गुलियो बढी भन्ने) लाग्न सक्छ र धेरैजसो त जानकारसमेत छैनन् होलान् । बजारका खाद्यवस्तुमा थाहा नहुने गरी बढी तेल, नुन, चिनी र अन्य रसायनको मिश्रण हुने तथ्यबाट उनीहरू अनभिज्ञ देखिन्छन् ।

अचारमा हालिएको तेल, नुन वा चिनी सबैले एक प्रकारबाट प्रिजर्वेटिभको काम गर्छन् र रोगाणु विकसित हुनबाट रोकेर लामो समय अचार खानयोग्य बनाइराख्छन् । अचार मात्र होइन खाद्यवस्तुलाई पछि खानका लागि सुरक्षित पार्ने परम्परागत विधिमा हामी घाम, धुवाँ, खरानीलाई पनि लिन सक्छौँ । घाममा सुकाएर

गुन्द्रक, सिन्की तयार पार्ने तथा आगो र धुवाँले सेकेर मासुलगायत अन्य खाद्यवस्तुको सुकुटी बनाउने कार्यलाई समेत यस वर्गमा राखेर हेर्न सक्छौँ। आगो वा घाममा सुकाएर मस्यौरा बनाउने, घाममा माछा सुकाउने जस्ता कतिपय कार्यले बेसिजनमा खानका लागि खाद्यवस्तु सुरक्षित राख्ने आफ्नै नेपाली ज्ञान र शैली छ।

विज्ञान प्रविधिको विकासले खाद्यवस्तु सुरक्षित राख्ने अनेक खालका रासायनिक घटक प्रयोगमा आउन थालेपछि चाहिँ परम्परागत तरिका झर्को र समयनाशक जस्तै मानिन थालिएको देखिन्छ। 'मन थियो, समय नै भएन।' यस्तै सोचिन्छ। 'फटाफट खाऊँ र काममा जाऊँ।' यस्तो हतारिएको मनोविज्ञानले बजारका तयारी खाद्यवस्तु रुचाउँछ र यस्तै भइरहेको समेत देखिन्छ। परम्परागत पद्धति एक दिनको रमाइलो र स्वाद फेर्नका लागि मात्र जस्तो हुँदै गएको छ।

विधि, व्यवस्था र अभ्यास

नेपाली बजारमा खाद्य मापदण्डबेगरका खाद्यवस्तुको कमी छैन। पसल, डिपार्टमेन्टल स्टोर वा मलहरूमा पाइने बट्टाबन्द खाद्यवस्तुमा कोडेक्स (एक अन्तरसरकारी संस्था जसले खाद्यवस्तुको अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड, निर्देशिका र आचारसंहिता विकास गरेर उपभोक्ताको स्वास्थ्य रक्षा तथा खाद्यवस्तु व्यापारमा स्वच्छ अभ्यास सुनिश्चित गर्दछ।) लागू गरिएको छ। बेला बेलामा जाँचपड्तालसमेत हुने गरेको छ। सबै अवस्थामा ढुक्क हुन चाहिँ सकिँदैन। केही व्यापारी वा उत्पादकको दूषित मनसाय कोडेक्स भावनाको बाधक बन्ने गरेको छ।

यहाँ एउटा कुरा भनिएको हुन्छ (कतिपयमा त केही पनि जनाइएको हुँदैन) खाद्यवस्तुको अवस्था बेग्लै हुन्छ। खाद्य संस्कृतिमा भौतिकवादी चिन्तन हाबी हुँदा परम्परागत विधि नासिने र व्यापारी वा उत्पादकको मनोमानी चल्ने हो। शिशुको आहारमा कृत्रिम रङ र प्रिजर्वेटिभ्स हाल्न पाइँदैन। स्मरण हुनु पर्छ चौधरी कम्पनी (हाल सिजी) ले भेनिलाको स्वादमा लिटो उत्पादन गरेपछि कारबाही हुने भनिएपछि त्यसको उत्पादन बन्द गरेको थियो तर पछि फेरि स्याउको स्वादमा लिटो निकाल्यो। कोडेक्सले समेत भनेको छ महिनासम्मका शिशुको आहारमा कुनै पनि खालको एडिटिभ्स वा प्रिजर्वेटिभ्स हाल्न मिल्दैन। बजारमा यत्रतत्र प्याकेटमा वा खुला अवस्थामै पाइने चाउमिनका सिन्का, म्याकरोनी, कुरकुरे, चिप्स वा फ्रिजमा राखिएका माछा, मासु सबै प्रिजर्वेटिभ्सयुक्त छन्। फरक यति मात्र छ कसैमा कोडेक्स मापदण्ड अपनाइएको हुन्छ त कसैमा आफूखुसी थोरै वा बेसी प्रिजर्वेटिभ्स हालिएको हुन्छ।

सबै अवस्थामा ढुक्क हुन चाहिँ सकिँदैन। केही व्यापारी वा उत्पादकको दूषित मनसाय कोडेक्स भावनाको बाधक बन्ने गरेको छ।

शिशु (एक वर्षमुनिका) का लागि खुवाइने खाद्यवस्तुमा मोनोसोडियम ग्लुटामेट (अजिनोमोटो) बन्देज गरिएको छ। आममानिसलाई यसको जानकारी नहुँदा शिशुलाई अजिनोमोटो हालिएका चाउचाउ, चिप्स वा कुरकुरे खुवाइने गरेको देखिन्छ। उत्पादकको यसमा गल्ती नहोला तर मानिसमा जानकारीको अभाव भएकाले ती उत्पादनको प्याकेटमै सचेतना सन्देश राख्नु आवश्यक छ।

बजारका तयारी मसलामा कुनै पनि खालको एडिटिभ्स हाल्न बन्देज छ। छड्के जाँचमा सब ठिकठाक

नै भएको दाबी खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभागको छ। तथापि आफैँ मसला बनाएर वा बजारकै मसला प्रयोग गर्दा पनि अजिनोमोटोलगायतका एडिटिभ्स थप प्रयोग गरेर खाद्यवस्तु तयार पार्ने फुटपाथका खाद्य व्यवसायी, रेस्टुराँ, मम व्यवसायी वा पार्टीको भोजको खाना सबै नियमन र नियन्त्रणबाहिर छन्। यिनलाई रोक्ने, सिकाउने, बुझाउने, दण्ड गर्ने कसले ? खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभागको भनाइमा खाद्य स्वच्छता र गुणस्तरता धेरै हदसम्म नियन्त्रणमा छ।

विश्व व्यापार सङ्गठनको सदस्य भएपछि सन् २००७ मै नेपालमा राष्ट्रिय कोडेक्स समिति गठन भएको र कृषि तथा पशुपन्छी मन्त्रालयका सचिवको अध्यक्षतामा यसले कार्य गरिरहेको छ। विगतमा उत्पादन विशेष कोडेक्स मापदण्ड लागू गरिएकोमा हाल यसको दायरा तयार पारिएको छ। साथै खाद्य स्वच्छता तथा गुणस्तर ऐन २०८१ साल साउन १९ गतेदेखि लागू गरिएको छ।

स्वास्थ्यका कुरा

कृत्रिम तवरले तयार पारिएका प्रिजर्वेटिभ्सको सम्बन्ध कैयौँ खालका स्वास्थ्य विकारसँग छ। यिनको आधिक्य वा लामो समयको प्रभावबाट एलर्जी, दम, मुटुरोग, उच्च रक्तचाप वा क्यान्सरसम्म हुन सक्छ। प्रिजर्वेटिभ्सले गर्दा सास बढ्ने, शरीर चिलाउने, डाबर देखिने जस्ता एलर्जी हुने सम्भावना रहन्छ।

तरकारी, ड्राई फ्रुट्स, वाइन आदिमा रोगाणु लाग्न

प्रिजर्वेटिभ्स र असर

खाद्यवस्तु	एडिटिभ्स/प्रिजर्वेटिभ्स	स्वास्थ्यमा असर
मिल्क पाउडर।	सोडियम साइट्रेट, साल्ट अर्थोफस्फोरिक एसिड र ब्युटाइलेटेड हाइड्रोअक्सिएनिसोल (बिएचए)।	क्यान्सरको जोखिम।
चाउचाउ।	ब्युटाइलेटेड हाइड्रोअक्सिटोलिन (बिएचटी)। यो तेलको गन्ध कम गर्न प्रयोग गरिन्छ। बिस्कुटमा समेत हालिन्छ। मोनोसोडियम ग्लुटामेट (एमएसजी) अर्थात् अजिनोमोटो।	बिएचटीले क्यान्सरको जोखिम। एमएसजीले बच्चा रिसाहा, अस्थिर र चुलबुले हुने।
तयारी मासु।	नाइट्रेट र नाइट्राइट। ताजा राख्न, स्वाद बढाउन र राम्रो देखाउन प्रयोग गरिने।	क्यान्सरको जोखिम।
अचार।	बेन्जोइक एसिड। ब्याक्टेरिया र ढुसीको विकास रोक्न।	क्यान्सरको जोखिम।
जुस, जामजेली।	बेन्जोइक एसिड र पोटासियम मेटाबाइसल्फेट।	खाँदा घाँटी अठ्याए जस्तो हुने। क्यान्सरको जोखिम।
ब्रेड।	क्याल्सियम प्रोपियोनेट।	बालबालिका झगडालु र लापर्वाह।
तरकारी, ड्राइ फ्रुट्स, वाइन।	सल्फाइट्स।	दम, ब्रोङ्काइटिस र श्वासप्रश्वासका अन्य समस्या।

नदिन र तिनको खाद्य आयु बढाउन प्रयोग गरिने प्रिजर्वेटिभ्स सल्फाइट्स तथा सफ्ट ड्रिङ्क्स, जाम, अचार आदिमा हालिने बेन्जोइट्सले दम, ब्रोङ्काइटिस र श्वासप्रश्वासका अन्य समस्या निम्त्याउने खतरा हुन्छ। खाद्यवस्तुमा हालिएका प्रिजर्वेटिभ्सले बालबालिका चुलबुले र अस्थिर मनोवृत्तिको हुने अनुसन्धानले देखाएको छ।

खाद्यवस्तुमा हालिएका प्रिजर्वेटिभ्स नाइट्रेट्स र नाइट्राइट्सको सम्बन्ध क्यान्सरसँग छ। अनुसन्धानले देखाएको छ, मासु सुरक्षित राख्न र त्यसको स्वाद बढाउन प्रयोग गरिने नाइट्रेट्स र नाइट्राइट्स शरीरमा पुगेपछि क्यान्सर गराउने कार्सिनोजेनिक नाइट्रोसामिनेसमा परिवर्तन हुने गर्छन्।

मोटोपना अहिले विश्वको एक मुख्य स्वास्थ्य समस्या बन्दै गएको छ। प्रिजर्वेटिभ्सलगायतका एडिटिभ्स हालिएका प्रशोधित खाद्यवस्तुमा धेरै चिल्लो, नुन, चिनी हुने भएकाले मोटोपना निम्तन्छ। यसले पाचन समस्यासमेत उत्पन्न गर्छ। बजारमा पाइने तयारी वा प्रशोधित खाद्यवस्तुमा हालिएका प्रिजर्वेटिभ्सले हाम्रो शरीरलाई आवश्यक पोषक तत्त्वसमेत क्षय गरिदिन्छन्।

अन्त्यमा.....

रसायनलाई खाद्यवस्तुमा प्रिजर्वेटिभका रूपमा प्रयोग गरिने तथ्य र त्यसबाट स्वास्थ्यमा पर्ने अल्पकालीन र दीर्घकालीन असर बारेमा आममानिस अवगत हुँदै गएका छन्। कुनै बेला खाद्यवस्तु सुरक्षित राख्न कृत्रिम प्रिजर्वेटिभ्सको प्रयोग प्रोत्साहित गरिएको भए पनि अहिले प्रिजर्वेटिभ्समुक्त वा नियन्त्रित खाद्यवस्तुको उपलब्धता बजारमा हुनु जरुरी भएको छ। विशेष गरी असाध्य रोगहरू प्रमुख जनस्वास्थ्य चुनौती बन्दै गइरहेको सन्दर्भमा यसो गर्नु आवश्यक पनि छ।

प्रिजर्वेटिभ्स हालिएका खाद्यवस्तुमा सचेतना सन्देश राख्ने तथा नियन्त्रणबाहिर रहेका व्यवसायीलाई समेत नियमनको दायरामा ल्याउन विधि विकास गरिनु पर्दछ। आगामी जेठ २४ गते मनाइने विश्व खाद्य सुरक्षा दिवसको मर्म यस्तै छ। ■

-उमेश ओझा

वकिल र डाक्टरको कोटको कथा

■ डा. अरुणकुमार सिंह

तपाईंले कहिले विचार गर्नुभएको छ किन वकिलले कालो कोट र डाक्टरले सेतो कोट लगाउँछन् ? यो केवल फेसन वा परम्परासँग मात्र सम्बन्धित छैन। यसको पछाडि गहिरो सोचाइ, इतिहास र मनोवैज्ञानिक कारण छन् ।

कालो रङलाई गम्भीरता, शक्ति र इज्जतको प्रतीक मानिन्छ। त्यसैले न्याय प्रणालीमा काम गर्ने वकिलले आफ्नो पेशागत पहिचानका रूपमा कालो कोट लगाउने परम्परा बसालेका छन् ।

इतिहास हेर्दा इस्वी संवत्को १७ औँ शताब्दीमा बेलायतका राजा चार्ल्स द्वितीयको निधनपछि वकिल र न्यायाधीशहरूले शोक जनाउन कालो कपडा लगाउन थाले । यो परम्परा नै भयो र आजसम्म वकिलले कालो कोट लगाउने गर्छन् ।

कालो रङले अधिकार, शक्ति र निडरताको सन्देश पनि दिन्छ। यसले वकिलको आत्मविश्वासलाई प्रतिविम्बितसमेत गर्छ। कालो रङमा दाग पनि स्पष्ट देखिँदैन। जसले वकिललाई सधैँ व्यवस्थित र पेशेवर देखाउन मद्दत गर्छ ।

अब डाक्टरले लगाउने सेतो कोटबारे कुरा गरौँ। सेतो रङ शुद्धता, स्वच्छता र विश्वासको प्रतीक हो। अस्पतालको वातावरण सफा, शान्त र सुरक्षित महसुस गराउन डाक्टरले सेतो कोट लगाउँछन् ।

डाक्टरले सेतो कोट लगाउने परम्परा इस्वी संवत्को १९ औँ शताब्दीको मध्यतिरबाट सुरु भएको हो। त्यस कालखण्डमा चिकित्सा विज्ञानमा सुधार आउन थालेको थियो र अस्पतालमा सरसफाइलाई विशेष महत्त्व दिन थालियो ।

सेतो कोटमा दाग वा फोहोर स्पष्ट देखिन्छ। जसले डाक्टरलाई सधैँ स्वच्छ रहन सचेत गराउँछ। अर्को कुरा के छ भने जब बिरामीले सेतो कोट लगाएका डाक्टरलाई देख्छन् उनीहरू मानसिक रूपमा बलियो महसुस गर्छन्। बिरामीले उपचारप्रति सकारात्मक सोचाइ राख्छन् ।

सेतो रङले बिरामीमा आशा, शान्ति र आत्मविश्वास जगाउँछ। ■

स्वस्थ जीवनशैली हाम्रो स्वास्थ्यको मूल आधार हो । जीवनशैली स्वस्थकर नहुँदा हामीलाई अनेकौँ नसर्ने रोगले गाँज्दछ भने सरुवा रोगले पनि चाँडै समात्छ ।

प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञानका आधार

डा. हेमराज कोइराला

निर्देशक, काठमाडौँ विश्वविद्यालय
योग तथा प्राकृतिक चिकित्सालय

परिचय

प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान एक यस्तो एउटा प्राकृतिक र मौलिक उपचार प्रणाली हो जसले शरीरको स्वउपचार गर्ने स्वाभाविक क्षमतालाई प्राथमिकता दिने गर्दछ। यस प्रणालीमा रोगको लक्षण मात्र होइन त्यसको मूल कारणको उपचारमा जोड दिइन्छ ।

प्राकृतिक चिकित्सा विधिहरू जीवनशैलीमा सुधार, रोग निवारण र प्राकृतिक साधनको प्रयोगमार्फत स्वास्थ्य प्रवर्धन गर्ने विविध सिद्धान्तमा आधारित छ। यी सिद्धान्त प्राकृतिक उपचारको दर्शन, चिन्तन, मर्म, भावना र अभ्यासलाई मार्गदर्शन गर्ने मूल नियम हुन्। यी सिद्धान्तले प्राकृतिक चिकित्सा अभ्यासका क्रममा रोगको रोकथाम, सुरक्षित उपचार

र दीर्घकालीन स्वास्थ्य लाभका लागि मार्गदर्शन गर्छन् । यिनै सिद्धान्तले प्राकृतिक चिकित्सा अभ्यासको मूल आधार बनाउँछन् ।

१. स्वस्थ जीवनशैलीको सिद्धान्त

स्वस्थ जीवनशैली हाम्रो स्वास्थ्यको मूल आधार हो । जीवनशैली स्वस्थकर नहुँदा हामीलाई अनेकौँ नसर्ने रोगले गाँज्दछ भने सरुवा रोगले पनि चाँडै समात्छ । जीवनशैली भनेको भोजन, व्यायाम, विश्राम, विचार एवं व्यवहारलाई स्वास्थ्यमैत्री हुने गरी ठिक रूपले समायोजन गर्नु हो ।

२. समत्वको सिद्धान्त

मानवमा हरेक कुरालाई सकारात्मक र नकारात्मक भनी छुट्याइहाल्ने तथा आफूले मन पराएको पक्षतिर ढल्किएर अर्को पक्षलाई बेवास्ता गर्ने बानी हुन्छ तर राम्रो र नराम्रोभन्दा पर समत्वको तल छ । समत्व अपनाउन नसक्ने व्यक्ति चाँडै रोगको चङ्गुलमा फस्दछ ।

जस्तैः

क) व्यायाम, श्रम आदि नगर्ने बानी नराम्रो हो । व्यायाम नगर्नाले मधुमेह, उच्च रक्तचापलगायत थुप्रै रोग लाग्छन् भन्ने हामीलाई थाहा छ तर त्यही व्यायाम वा श्रम बढी भयो भने पनि रोग लाग्छ । एकदमै बढी व्यायाम वा चोट लाग्ने खेलकुद बढी खेल्नाले जोर्नी तथा मांसपेशीका रोग, हर्मोनसम्बन्धी समस्या तथा स्नायुसम्बन्धी रोग लाग्छन् । यसलाई सन्तुलनमा ल्याउन विश्राम चाहिन्छ ।

ख) चिल्लोले खराब गर्छ भन्ने त हामीलाई थाहा छ तर चिल्लो पदार्थ खानामा नभए पनि थुप्रै रोग जन्मिन सक्छन् भन्ने पनि थाहा हुनु जरुरी छ । इसेन्सियल फ्याटी एसिड भएको चिल्लोलाई रोग उपचारमा समेत प्रयोग गरिन्छ । त्यस्तै ठिक मात्रामा नराम्रो चिल्लो अर्थात् स्याचुरेटेड फ्याटी एसिडको पनि शरीरलाई जरुरत पर्दछ ।

ग) स्वस्थ रहन सरसफाइ एकदमै महत्त्वपूर्ण छ भन्ने त हामीलाई थाहा नै छ । त्यस्तै फोहोरी वातावरणले विभिन्न रोगाणुलाई निम्तो गर्दछ । यी रोगाणुले अनेक

अस्ट्रेलियाको सिड्नीनजिक होमबुस वेमा विश्वको एक निकै विस्मयकारी र शानदार दृश्य देख्न सकिन्छ । त्यो हो कुनैबेला जलवाष्पले चल्ने र हाल एक जङ्गलमा परिणत एसएस एयरफिल्ड पानीजहाज । प्रकृतिले यस जहाजलाई पूर्णतया रुपान्तरित गरेको छ र यो 'फ्लोटिङ फरेस्ट' भएको छ ।

सन् १९११ मा बेलायतमा निर्माण गरिएको यो पानीजहाज सन् १९१२ मा अस्ट्रेलिया आइपुगेको थियो । दशकौँसम्म यसले मालवाहक जहाजका रुपमा काम गऱ्यो तथा दोस्रो विश्वयुद्ध अवधि (सन् १९३९-१९४५) मा मित्रराष्ट्रका सैनिकका लागि प्रशान्त क्षेत्रमा रसदपानी पारवहन गर्न यसको प्रयोग गरियो ।

युद्धपछि यस जहाजलाई कोइला ढुवानीका लागि सञ्चालन गरिएको थियो । सन् १९७२ मा यस जहाजलाई सेवाबाट हटाइयो र फोरफार गर्न होमबुस वेमा ल्याएर राखियो ।

तर यो जहाज वर्षौंसम्म त्यहीँ रह्यो र प्रकृतिले विस्तारै आफ्नो रुप लिन थाल्यो । जहाजमा रुख र घाँस उम्रन सुरु भयो र विस्तारै जहाज एक जङ्गलमा परिणत हुन पुग्यो । आज यो जहाज प्रकृतिको शक्तिको प्रतीक भएको छ । ■

–युवामञ्च

रोग उत्पन्न गर्छन् भन्ने पनि हामीलाई थाहा छ तर हाम्रो शरीर रोगाणुको संसर्गमा आउन सकेन भने विस्तारै ती रोगाणुविरुद्ध रोग प्रतिरोधक शक्ति कम हुँदै जान्छ र शरीरले रोगाणुसँग लड्न सक्दैन। फलस्वरूप रोग लाग्न सक्छन्।

घ) तामाले शरीर रक्षा गर्ने एन्टिअक्सिडेन्ट्सको निर्माण गर्दछ। त्यति मात्रै होइन यसले कोलेस्टेरोल, रक्तचाप, मधुमेह ठिक राख्ने काम पनि गर्छ तर यही तामा बढी भए शरीर नष्ट गर्ने फ्री रेडिकल्स बढ्छन्। जसले उल्टै शरीरलाई हानि गर्दछ।

त्यसैले हामीले के बुझ्नु जरुरी छ भने जसरी हरेक सिक्काका दुई पाटा हुन्छन् त्यसरी नै हरेक वस्तुका राम्रा र नराम्रा पक्ष हुन्छन्। यसर्थ सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण भनेको सन्तुलन हो। जीवनमा कुनै पनि वस्तुको सन्तुलन कायम गर्नु नै स्वास्थ्य प्राप्त गर्ने एक मात्र उपाय हुन्छ। चाहे त्यो खानामा होस् वा व्यायाममा वा तनावमा। सन्तुलन नै स्वास्थ्य हो। साथै याद राखौँ बदलिँदो वातावरण भए पनि जे जस्तो अवस्थामा पनि शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक रूपमा सन्तुलित हुनु नै स्वस्थता हो।

३. शारीरिक एवं मानसिक प्रकृति एवं बनावटको सिद्धान्त

अचेल बदलिँदो वातावरण र आधुनिक जीवनशैलीबीच हामी कति स्वस्थ रहन सक्छौँ भन्ने कुराको निर्धारण हाम्रो मन तथा शरीरको प्रकृति र गठनले गर्दछ। प्रकृति र गठनको सिद्धान्तले गर्दा नै थुप्रै व्यक्ति पूर्ण रूपमा अप्राकृतिक जीवनयापन गर्दागर्दै पनि सम्पूर्ण जीवनभर स्वस्थ नै रहन्छन् भने कतिपय व्यक्ति प्राकृतिक जीवनयापन गर्दागर्दै पनि रोगको सिकार बन्दछन्। कतिपय व्यक्तिलाई रक्सी, चुरोट तथा मासुको सेवन जीवनभर गर्दा पनि केही हुँदैन तर प्राकृतिक जीवनयापन गरेका व्यक्ति भने क्यान्सरको सिकार बन्छन्।

यी सबै कुरा त्यो व्यक्तिको प्रकृति र शारीरिक एवं मानसिक बनावटले निर्धारण गर्दछ। बनावट भनेको हाम्रो आधारभूत जिनको प्रकृति, गठन र बदलिँदो वातावरण तथा जीवनशैलीबीच ती जिनमा आउने परिवर्तन वा ती जिनले देखाउने व्यवहारले निर्धारण गर्दछ।

४. प्रकृतिको नियमसम्मत जीवनयापनको सिद्धान्त

प्राकृतिक नियम अकाट्य छ र यसलाई पालन गऱ्यौँ भने हामी स्वस्थ रहन्छौँ। अचेल रोग बढ्नुको मुख्य कारण नै हामीले प्रकृतिको नियम तोड्नु हो। यदि हामी स्वस्थ रहन चाहन्छौँ भने हामीले पूर्णतया प्रकृतिमै आश्रित रही प्रकृतिका नियम अर्थात् प्राकृतिक आहारविहार, व्यायाम तथा विश्रामलाई ध्यान दिनु एकदमै आवश्यक भएको छ। यो नियम चाहे खानपानको होस् वा व्यायामको होस् वा वातावरण वा विश्रामकै किन नहोस्।

अचेल हामी प्रकृतिबाट टाढा भइरहेका छौँ। कृत्रिमता नै रोगको जननी हो। त्यसमाथि मान्छे त प्रकृतिमाथि विजय पाउन चाहन्छ। जुन असम्भव छ। प्रकृतिले नै हामीलाई जन्माएको हो र हामीले यसैमा विलीन हुनु छ। प्राकृतिक खानपान, व्यायाम, तनाव, प्रदूषण आदि नियन्त्रण वा ठिक नगरी रोग ठिक गर्न सकिन्न। यही नै यथार्थ हो।

५. मानसिकता तथा प्रवृत्तिको सिद्धान्त

हाम्रो सोचाइ, मानसिकता र प्रवृत्तिले हामीलाई कस्तो खाले रोग लाग्ने हो भन्ने कुरा निर्धारण गर्दछ। हामीले गरेको कार्य, लिएको तनाव, खाएको खाना, व्यायाम, जीवनशैली, बानी, कुलत, चाहना, साथीसङ्गत, मनपर्ने वस्तु आदि सम्पूर्ण कुरा हाम्रो सोचाइ, मानसिकता र प्रवृत्तिले नै निर्धारण हुन्छ। यी नै थुप्रै रोगका कारण बन्छन्।

जीवनशैलीसँग सम्बन्धित वा जीवनशैलीले उब्जाएका सर्ने तथा नसर्ने रोग त शतप्रतिशत सोचाइ, मानसिकता र प्रवृत्तिले नै उब्जाएका हुन्छन्। हामीलाई के मन पर्छ वा पर्दैन त्यसले नै यस्ता प्रायः रोगको आधार तयार गर्दछ। यसलाई केही उदाहरणबाट बुझौँ : रक्सी, चुरोट, चिल्लो खाना, मासु, फास्टफुड आदि बढी खान मन पराउनेलाई कोलस्टेरोलका समस्या, विभिन्नखाले क्यान्सर, मुटु तथा रक्तनलीका रोग र मधुमेह लाग्ने सम्भावना उच्च हुन्छ।

अत्यधिक तनाव लिनेलाई मानसिक समस्या, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, स्नायु तथा हर्मोनसम्बन्धी रोग लाग्न सक्छ। ढाडलाई आराम दिन समय नहुने, बढी बसिरहने वा उठिरहने, खराब आसनमा बसिरहने, सामान उठाई रहनुपर्नेलाई ढाडको समस्या हुन्छ। व्यायाम वा शारीरिक श्रम गर्न नरुचाउनेलाई मोटोपन, मोटोपनसँग सम्बन्धित

रोग जस्तै हड्डी खिइने, मुटु तथा रक्तनलीका रोग तथा मधुमेह आदि हुन सक्छ ।

यस्तै आरामका निम्ति समय नै नहुनेहरू, सधैँ कुनै न कुनै काममा शारीरिक रूपले लागिरहनेहरू वा सधैँ काममा दौडधुप गरिरहनुपर्नेहरूलाई शरीर खिइने वा टुटफुट हुने, मांसपेशी कडा भई दुख्ने किसिमका समस्या देखा पर्न सक्छन् । व्यभिचारीलाई एड्स, हेपाटाइटिस बी, यौन रोग आदि हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।

६. एक रोग- एक उपचारको सिद्धान्त

जति नामकरण गरे पनि मूलभूत रूपमा रोग एउटै छ र रोगको कारण पनि एउटै छ । त्यो हो शरीर वा मनमा विजातीय पदार्थले बास गर्नु । चाहे त्यो रोगाणु होस् वा विष-सञ्चय वा दोष-सञ्चय वा विषको उत्पादन वा सेवन होस् । यस सैद्धान्तिक आधारले रोग एउटै छ र त्यसको उपचार पनि एउटै छ भन्ने कुरा प्रस्ट पार्दछ ।

यसलाई अझै राम्ररी भन्नुपर्दा अधिकांश रोगको मुख्य कारण शरीरमा नचाहिने पदार्थ विकार/विजातीय र शरीरबाट बाहिर फ्याकिनुपर्ने पदार्थ जस्तै युरिया, युरिक एसिड जस्ता विभिन्न मेटाबोलिज्मका अन्तिम पदार्थ वा शरीरमा हुन नपर्ने रोगाणु आदि जम्मा हुनु, ठूलो आन्द्रामा मल सञ्चय, रक्तदोष, नकारात्मक विचार र औषधिको गलत प्रयोग आदि नै हुन् ।

शरीरलाई आवश्यक नभएका वा हानि गर्ने विजातीय पदार्थहरू हाम्रा गलत खानपान, जीवनशैली, गलत शारीरिक अवस्था, अधिक वा कम श्रम/व्यायाम, तनाव, नकारात्मक विचार आदिका कारण नै शरीर वा मनमा जम्मा हुन्छन् । रोग लगाउन मद्दत गर्ने रोगाणु पनि शरीरमा मेल नखाने विजातीय जीव नै हुन् । तसर्थ रोगको उपचार भनेको शरीरबाट विजातीय पदार्थ निष्कासित गर्नु, कब्जियत हुन नदिनु, पाचनको ख्याल गरी भोजन गर्नु, व्यायाममा सात्विक हुनु, वातावरणीय प्रदूषण र फोहोरमैलाबाट बच्ने उपाय गर्नु र हर्मोन एवं ग्रन्थीको सन्तुलन मिलाउनु, रोगाणुको सफाया गर्नु नै हो ।

रोग भगाउने मूल चिकित्सा पनि एउटै छ । त्यो हो शरीरमा जीवनशक्ति र रोग प्रतिरोधशक्ति बढाई विजातीय भारलाई निष्कासित गर्नु । रोगको मूल कारण एक छ र रोगको मूल उपचार पनि एक नै छ ।

७. तीव्र रोगहरू हाम्रो शत्रु हैन मित्र हुन्

आधुनिक चिकित्सा विज्ञानका मार्गदर्शक, प्रणेता एवं औषधिशास्त्रका पिता हिप्पोक्रेट्सले भनेका छन्, "मलाई ज्वरो देऊ म सम्पूर्ण रोग ठिक गर्दछु ।"

हरेक तीव्र रोग शरीर ठिक गर्ने उपचारात्मक र रोकथामका प्रक्रिया हुन् र यिनले रोग लगाउने कारण तथा पदार्थहरू शरीरबाट बाहिर निष्कासन गर्न सहयोग गर्छन् । जस्तैः

क. खान नहुने मट्टीतेल, साबुन, रक्सी, कीटाणु, विषाणु भएको दूषित पानी वा खाना पेटमा पुगेमा स्वतः बान्ता भई बाहिर निस्कन्छ ।

ख. धुवाँ-धूलो, कीटपतङ, कीटाणु, विषाणु आदि नाकबाट श्वासमार्गमा पसेमा तुरुन्त हाँच्छ्युँ आउँछ, रुघा लाग्छ र त्यसमार्फत ती नचाहिने पदार्थ शरीर बाहिर निकालिन्छन् ।

ग. खान नहुने पदार्थहरू, कीटाणु, विषाणु भएको दूषित पानी वा खाना आन्द्रामा पुगेमा स्वतः शरीरले बाहिर फ्याक्ने प्रक्रिया नै झाडापखाला हो ।

घ. शरीरलाई नचाहिने र हानि गर्ने कुनै पनि पदार्थ वा कीटाणु, विषाणु शरीर वा रगतमा पुगेमा त्यसलाई मार्न वा खतम गर्न स्वतः शरीरको तापक्रम बढ्न जान्छ । जसलाई ज्वरो भनिन्छ ।

हामीले प्राकृतिक आहारविहार अपनाएर शरीरलाई त्यसका निम्ति अवसर प्रदान गर्नु पर्छ । जबसम्म जीवनशक्ति ठिक छ तबसम्म रोग लाग्न सक्दैन वा रोग लागेमा पनि चाँडै नै ठिक हुन्छ । जीवनशक्ति बढाउन जीवनशैली, योग र प्राकृतिक चिकित्साभन्दा राम्रो अन्य अरू पद्धति छैन ।

८. शरीरले आफ्नो रोग आफैँ ठिक गर्दछ ।

कुनै पनि बाहिरी तत्त्व वा रोगाणुले शरीरमा प्रवेश गरेमा हाम्रो शरीरमा भएका सैनिक अर्थात् रोग प्रतिरक्षा प्रणालीले त्यसलाई तुरुन्तै मार्दछ । काटिएको भाग शरीरले आफैँ जोड्छ । भाँचिएको हड्डी नचलाई राख्यो भने जस्ताको तस्तै जोडिन्छ । भाँचिएको कुनै पनि हाड जोडिन प्लास्टर नै गर्नु पर्छ भन्ने छैन । रगत बगिरहेको आफैँ जम्छ र रोकिन्छ । बढी खाँदा वा विष खाँदा उल्टी हुन्छ । घाउ वा चोटपटकमा विभिन्न किसिमका कोषले टाल्ने, जोड्ने, रक्तस्राव रोक्ने, नयाँ कोष उमार्ने आदि भई मर्मतका काम सम्पन्न हुन्छन् । यी सबै प्रक्रिया स्वतः चलिरहन्छ ।

यी सबै प्रक्रियालाई जीवनशक्तिले काम गराइरहेको हुन्छ । शरीरमा रहेका हरेक कोषमा जीवनशक्ति रहेको हुन्छ र हरेक कोषले आफूलाई स्वस्थ राख्न सक्ने र आफ्नो

सुरक्षा तथा मर्मतको सामर्थ्य राख्छ । हामीले प्राकृतिक आहारविहार अपनाएर शरीरलाई त्यसका निम्ति अवसर प्रदान गर्नु पर्छ । जबसम्म जीवनशक्ति ठिक छ तबसम्म रोग लाग्न सक्दैन वा रोग लागेमा पनि चाँडै नै ठिक हुन्छ । जीवनशक्ति बढाउन जीवनशैली, योग र प्राकृतिक चिकित्साभन्दा राम्रो अन्य अरू पद्धति छैन ।

९. व्यायामले पोषण र विकार तत्त्व निष्कासन प्रक्रियालाई सन्तुलनमा ल्याउँछ

संसारका सबै वस्तु चालमा छन । पृथ्वी, सूर्य, तारा, चन्द्रमालगायत सूक्ष्म परमाणुसमेत गतिशील छन् । यिनको चाल रोकिए स्वतः प्रलय आउँछ । हाम्रो शरीरका अङ्गलाई पनि चलाउन छाडे सुक्दै जान्छन् । विचार आउन जान छाडेमा मानसिकता निष्क्रियता विकसित हुन्छ । खाना जुन रूपले आन्द्रामा अगाडि बढिरहनुपर्ने हो त्यो भएन भने पनि रोग लग्छ । त्यसैले शरीरलाई पनि नियमित रूपमा गतिशील राखिरहनु पर्छ । जबसम्म हामी गति वा शारीरिक श्रम वा व्यायाम रहन्छौँ तबसम्म हामी स्वस्थ रहन्छौँ । शारीरिक श्रम अनुसार खाना खानु पर्छ होइन भने रोग लाग्छ ।

१०. शरीर कमजोर हुँदा रोगाणुले बिरामी बनाउन सक्छन्

जीवनशक्ति र रोग प्रतिरोध शक्तिमा आँच आएका बेला वा कम भएका बेलामा रोगाणुले रोग लगाउने र रोग बढाउन सहयोग गर्छन् । यी कीटाणु, विषाणु, परजीवी आदि शरीरमा जीवनतत्त्व वा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताको कमी वा रोगी अवस्थामा अझै बढी खतरनाक भएर निस्कन्छन् ।

हरेक दिन हामी अर्बौं रोगाणुसँग संसर्गमा आएका हुन्छौँ । श्वासप्रश्वास, मुख, आँखा, कान र छालाबाट रोगाणुले शरीरमा प्रवेश गरिरहेका हुन्छन् । यति हुँदा पनि हामी स्वस्थ नै छौँ । कसरी ? किनकि हाम्रो रोगप्रतिरोध शक्तिले ती सबै रोगाणुलाई मारेर हामीलाई स्वस्थ राखेका हुन्छन् ।

तर अप्राकृतिक जीवन जिउँदा, शरीरमा विजातीय द्रव्य सङ्कलन हुँदै जान्छ त्यसले यो रोगप्रतिरोध शक्ति वा जीवनशक्ति क्षीण हुँदै जान्छ । जसले गर्दा रोगाणुले सजिलै आक्रमण गर्न सक्छन् ।

११. व्यक्तिको आत्मशक्ति, विश्वास र सङ्कल्पले स्वस्थ बनाउँछ

स्वस्थ रहन होस् या रोग उपचार गर्न आफ्नो धैर्य, आत्मशक्ति, विश्वास र रोगमाथि विजय पाउने सङ्कल्पलाई अझ दरिलो पार्नु पर्दछ । थुप्रै रोगी त निराश भएर आफ्नो जीवनलाई नै सरापिरहेका हुन्छन् । उनीहरू डाक्टर, परिवारजन आदिसँग पनि रुष्ट हुन्छन् । उनीहरूलाई थाहा छैन रोग ठिक गर्ने बाटो उनीहरूकै हातमा छ भनेर । औषधि खाएर मात्रै रोगमाथि विजय सम्भव छैन । रोग ठिक गर्न त आफ्नो खानपान, चालचलन, बानीबेहोरामा परिवर्तन ल्याउनु एकदम आवश्यक छ । यसका निम्ति आत्मशक्ति, धैर्य, विश्वास र सङ्कल्प चाहिन्छ ।

१२. महाभूत सन्तुलनको सिद्धान्त

हाम्रो शरीर पनि ब्रह्माण्डमा पाइने पञ्चमहाभूतबाट बनेको छ । यी भूतादि पदार्थको शरीरमा अधिक सञ्चय एवं अधिक क्षय भयो भने हाम्रो स्वास्थ्य स्वस्थितिमा नै रहन सक्दैन । यसर्थ पञ्चमहाभूतको सन्तुलनबाट रोगको उपचारको उपाय खोज्नु पर्दछ ।

१३. प्रकृति नै सर्वश्रेष्ठ चिकित्सा सिद्धान्त

प्राकृतिक चिकित्साले विश्वास गर्दै आएको अर्को मूलभूत सिद्धान्त भनेको प्रकृति नै सर्वश्रेष्ठ चिकित्सकको सिद्धान्त हो । यो सिद्धान्तले प्रकृतिमा पाइने उपचार क्षमताको महत्त्वलाई जनाउँछ । आधुनिक औषधिको विकासभन्दा अगाडि मानिस स्वास्थ्यमै सुधार ल्याउन हावा, पानी, घाम, जडीबुटी र ताजा खाना जस्ता प्राकृतिक तत्त्वमा भर पर्थे ।

प्रकृतिले केवल शारीरिक उपचार मात्र होइन मानसिक र भावनात्मक सन्तुलन कायम राख्न पनि मद्दत गर्छ । घामको किरणले शरीरमा भिटामिन–डी उत्पादन गर्छ । जुन हड्डी र प्रतिरक्षा प्रणालीका लागि आवश्यक हुन्छ । शुद्ध हावा र पानी स्वास्थ्यको आधार हुन् । घाँसमा नाङ्गो खुट्टा हिँड्नु वा हरियाली क्षेत्रमा गहिरो सास फेर्नु जस्ता सामान्य क्रियाकलापले समेत शान्ति र ताजगी दिन सक्छ । ■

अचम्मको एयरोजेल

■ अजय शर्मा

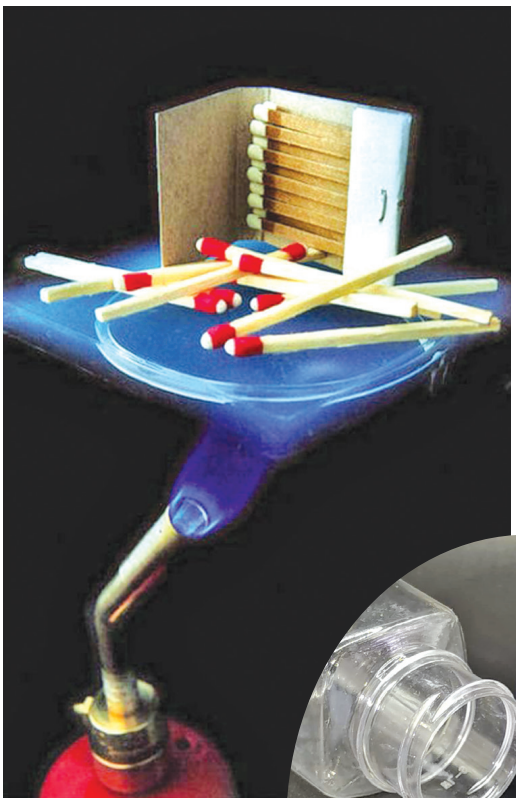
एयरोजेलको खास विशेषता भनेको ताप वा चिसो रोक्न सक्ने असाधारण क्षमता हो । सामान्यतया यसमा तातो वा चिसो सजिलै सतहबाट सतहमा सर्ने गर्दछ ।

मानव सभ्यताको विकाससँगै प्रविधिको प्रयोग र विस्तार तीव्र गतिमा अघि बढिरहेको छ । विज्ञानले सिर्जना गरेका कतिपय आविष्कार यस्ता छन् जसमा टेकेर सिङ्गो मानव जीवनशैली रूपान्तरित भएको छ ।

अहिलेको युग प्रविधिको युग हो भन्ने भनाइ केवल भनाइमा सीमित छैन । हाम्रा वरिपरिका अनेकौँ सामग्री यसका प्रमाण हुन् । यस्ता सामग्रीमध्ये एउटा अद्‌भुत आविष्कार हो एयरोजेल । यो पदार्थ अहिले विश्वभर वैज्ञानिक र प्रविधिप्रेमीबीच चासोको विषय बनेको छ ।

यसको बनावट, गुण, विशेषता र प्रयोगका क्षेत्रले यसलाई भविष्यको एक प्रभावशाली प्रविधिका रूपमा स्थापित गराएको छ ।

एयरोजेल भनेको यस्तो पदार्थ हो जसमा ठोसपन त हुन्छ तर अधिकांश भाग हावाले भरिएको हुन्छ । यसमा करिब ९५ प्रतिशतभन्दा बढी भाग खाली हुन्छ । यसको संरचना जेल अर्थात् जेली जस्तै हुन्छ तर जेलमा रहने तरल



पदार्थलाई विशेष प्रविधिबाट हटाइन्छ र त्यसको स्थान हावाले लिन्छ ।

यसरी बनेको पदार्थ अत्यन्तै हलुका हुन्छ तर छुँदा ठोस जस्तै लाग्छ । यो हेर्दा पारदर्शी, झलमल्ल र कतिपय अवस्थामा धुवाँ जस्तै देखिन्छ । त्यसैले यसलाई 'निलो धुवाँ' को उपमा नासाले दिएको छ ।

एयरोजेलको खास विशेषता भनेको ताप वा चिसो रोक्न सक्ने असाधारण क्षमता हो । सामान्यतया यसमा तातो वा चिसो सजिलै सतहबाट सतहमा सर्ने गर्दछ । यसमा हुने साना छिद्र, जसलाई न्यानोमिटर प्वाल भन्न सक्छौँ, ले ताप अणुलाई सजिलै चल्न दिँदैन । त्यसैले तातो वा चिसो पार हुन पाउँदैन । वैज्ञानिकले यसलाई 'थर्मल सुपरइन्सुलेटर' पनि भनेका छन् । यसले तापका साथै ध्वनिसमेत रोक्न सक्ने भएकाले यसको बहुआयामिक प्रयोग हुन थालेको छ ।

एयरोजेल बनाउने प्रक्रिया भने केही जटिल छ । सुरुमा सिलिका वा पोलिमर जस्ता पदार्थबाट जेल तयार गरिन्छ । त्यसपछि जेलमा भएको सोल्भेन्ट अर्थात् तरल भागलाई हटाइन्छ तर सोझै सुकाएर हटाउँदा जेलको आकार बिग्रिन सक्छ । त्यसैले वैज्ञानिकले 'सुपरक्रिटिकल फ्लुइड एक्स्ट्र्याक्सन' प्रविधिको प्रयोग गर्छन् ।

यसमा कार्बन डाइअक्साइडलाई एक विशेष अवस्था, ग्यास र तरल दुवैको गुण भएको सुपरक्रिटिकल विन्दुसम्म पुऱ्याइन्छ । त्यसपछि जेलभित्रको तरल पदार्थलाई त्यसैमार्फत हटाइन्छ र त्यहाँ हावा भरिन्छ । यसरी तयार भएको पदार्थलाई एयरोजेल भनिन्छ ।

सन् १९३१ मा वैज्ञानिक स्यामुएल किस्टलरले एयरोजेल आविष्कार गरेका थिए तर त्यसबेलाको एयरोजेल धेरै कमजोर थियो । यसलाई आमरूपमा प्रयोगमा ल्याउन सजिलो थिएन । पछि नासाको अनुसन्धानले यसको स्वरूपलाई थप बलियो, लचिलो र व्यावहारिक बनायो ।

एयरोजेलको प्रयोग विभिन्न क्षेत्रमा विस्तार भइरहेको छ । विज्ञान प्रयोगशालाबाट सुरु भएको यसको यात्रा अब सामान्य जीवनका उपकरणमा समेत प्रयोग भइरहेको छ

नासाले दुई किसिमका नयाँ एयरोजेल निर्माण गऱ्यो । पहिलो प्रकारमा सिलिका एयरोजेलमा पोलिमरको एक तह थपियो । यसले एयरोजेललाई भाँचिनबाट जोगायो र थप बलियो बनायो । यस्ता एयरोजेल पारदर्शी हुन्छन्, कमजोर हुँदैनन् र धेरै स्थानमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

दोस्रो प्रकारमा पूर्ण रूपमा पोलिमर प्रयोग गरेर एयरोजेल बनाइन्छ । यस्ता एयरोजेल झोला जस्तै पातलो, लचिलो र उच्च ताप सहन सक्ने खालका हुन्छन् । यसको स्पेससुट, अन्तरिक्षका यन्त्र वा तापयुक्त वातावरणमा काम गर्ने उपकरणमा सहजै प्रयोग गर्न सकिने विशेषता छ ।

नासाले आफ्नो अन्तरिक्ष मिसन हाइपरसोनिक इन्फ्लेटेबल एयरोडायनामिक डिसिलिरेटर (एचआइएडी) 'HIAD' मा एयरोजेल सहायक प्रविधिका रूपमा प्रयोग गरेको छ । अन्तरिक्ष मिसनमा प्रयोग हुने उपकरणलाई

अवतरणका बेला अत्यधिक ताप र दबाबबाट जोगाउन एयरोजेल प्रयोग गरिन्छ ।

यस प्रविधिमा एउटा फोल्ड गरिने संरचना प्रयोग गरिन्छ । जसलाई पुनः प्रवेशका बेला फुलाएर यानको गति कम गरिन्छ र यसले यानलाई सुरक्षित अवतरण गर्न सहयोग गर्छ । यस प्रविधिमा प्रयोग हुने थर्मल सुरक्षा प्रणालीमा एयरोजेल प्रयोग भएपछि यसको महत्त्व अझै बढेको छ ।

अहिले एयरोजेलको प्रयोग विभिन्न क्षेत्रमा विस्तार भइरहेको छ । विज्ञान प्रयोगशालाबाट सुरु भएको यसको यात्रा अब सामान्य जीवनका उपकरणमा समेत प्रयोग भइरहेको छ । क्रायोजेनिक इन्सुलेसनका रूपमा अत्यधिक चिसो पदार्थको भण्डारणमा एयरोजेल प्रयोग भइरहेको छ । स्पेससुटको भित्री तहमा ताप नियन्त्रणका लागि यसको प्रयोग गरिन्छ । भवन निर्माणमा पारदर्शी भ्यालको बीच भागमा राख्दा प्रकाश सामान्यतया आउँछ तर ताप भित्र पस्दैन । यसले ऊर्जा खपत पनि कम गर्छ । फ्रिज, एसी, चिस्यान प्रविधिमा यसको प्रयोग बढ्दो छ ।

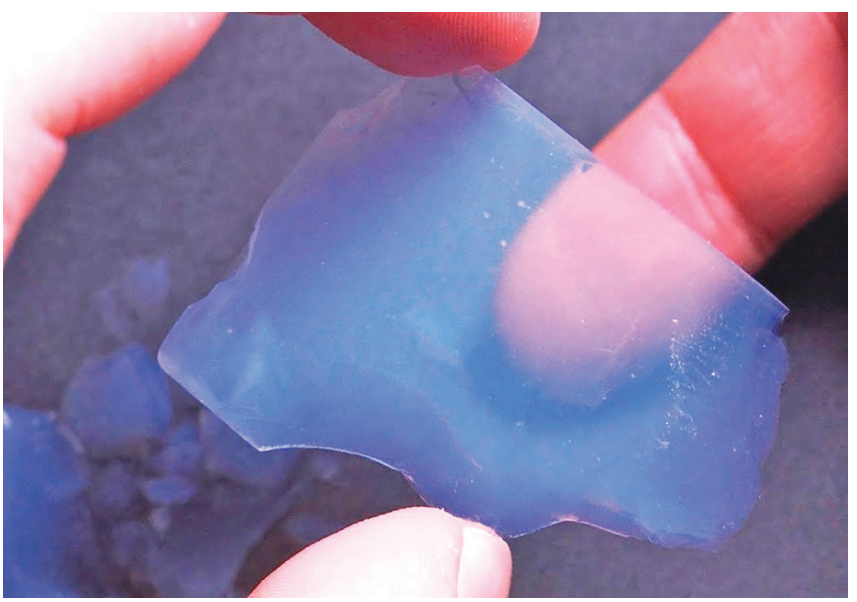
यसले अत्यन्त कम ठाउँमा पनि उच्च इन्सुलेसन दिने भएकाले ऐतिहासिक भवनको प्रबलीकरणमा समेत यो उपयुक्त विकल्प बनेको छ ।

एयरोजेलको सम्भावना व्यापक छ । वैज्ञानिक अनुसन्धानमा मात्र नभई निर्माण व्यवसायी, ऊर्जा योजना, वातावरण र प्रविधिका क्षेत्रमा काम गर्नेले समेत यसको प्रयोगमा चासो देखाउन थालेका छन् । कम ऊर्जामा बढी काम, थोरै संरचनामा बढी सुरक्षा र वातावरणमैत्री प्रविधिका रूपमा एयरोजेलले वर्तमान चुनौतीलाई सम्बोधन गर्ने देखिएको छ ।

अनुसन्धान र प्रविधिमा चासो राख्ने युवाका लागि एयरोजेल प्रविधि भविष्यमा काम गर्न सकिने विशाल क्षेत्र र आधार हुन सक्छ । यो प्रविधिको अध्ययन, अनुसन्धान र प्रयोगले युवामा वैज्ञानिक सोचाइ विकास तथा उनीहरूलाई नवप्रवर्तनतर्फ उन्मुख गराउन सक्छ ।

एयरोजेलले हलुका देखिने वस्तु पनि अत्यन्त शक्तिशाली हुन सक्छ भन्ने प्रमाणित गरेको छ । यसका माध्यमबाट नासाले जुन प्रविधि तयार गरेको छ तिनले भविष्यमा निर्माण, ऊर्जा संरक्षण र अन्तरिक्षको यात्रामा क्रान्ति ल्याउन सक्छ ।

अहिले यसको प्रयोग घरेलु उपकरण, संरचना, सुरक्षात्मक लुगा, औद्योगिक यन्त्र र अन्तरिक्षयानमा भइरहेको छ भने भोलिका दिनमा अझ व्यापक प्रयोग हुने विश्वास गरिएको छ ।



कम ऊर्जामा बढी काम, थोरै संरचनामा बढी सुरक्षा र वातावरणमैत्री प्रविधिका रूपमा एयरोजेलले वर्तमान चुनौतीलाई सम्बोधन गर्ने देखिएको छ ।

विज्ञानले जुनसुकै सीमालाई चुनौती दिन सक्छ भन्ने कुरा एयरोजेलले प्रस्ट पारिदिएको छ । जेल जस्तो संरचनामा हावा भरिन सक्छ भन्ने कल्पना यसअघि असम्भव जस्तो लाग्थ्यो तर वैज्ञानिक प्रयासले त्यसलाई सम्भव बनाएको छ ।

एयरोजेल कुनै साधारण पदार्थ होइन यो विज्ञानको एउटा अद्वितीय चमत्कार हो । यसको बनावट, विशेषता, प्रयोग र सम्भावनाले स्पष्ट रूपमा देखाएको छ । नासाले यसलाई बलियो, लचिलो र प्रयोगमा सहज बनाउँदै मानव जीवनलाई थप सुरक्षित, ऊर्जा कुशल र वातावरणमैत्री बनाउन योगदान दिएको छ । ■

भौगोलिक क्षेत्र र बनोटका आधारमा भन्ज्याङको संरचना फरक फरक हुन्छन् । कतिपय भन्ज्याङ फराकिला हुन्छन् भने कतिपय साँघुरा । उच्च हिमाली भन्ज्याङ, महाभारत पर्वत शृङ्खलामा पर्ने भन्ज्याङ तथा चुरेका होचा भन्ज्याङको आफ्नै किसिमका संरचनागत विशेषता छन् ।

■ यमबहादुर दुरा

भन्ज्याङ गाथा

पहाडी जनजीवनको परिचायक हो भन्ज्याङ । नेपाल जस्तो भूपरिवेष्टित मुलुकमा भन्ज्याङ बहुश्रुत तथा बहुउच्चारित शब्द मानिन्छ । पहाड-पर्वत, डाँडाकाँडा र थुम्काथुम्कीले भरिएको हाम्रो मुलुकमा भन्ज्याङ भौगोलिक वास्तविकता हो ।

भन्ज्याङलाई कसरी चिन्ने ?, के हो त भन्ज्याङ ? पहाडको बीचमा बनेको आवतजावत गर्न मिल्ने होचो स्थान नै सामान्य अर्थमा भन्ज्याङ हो । भन्ज्याङको चर्चा गर्दा देउराली र नेटो पनि सँगसँगै आइपुग्छन् । यी तीन शब्दबीच एकआपसमा सगोत्री नाता देखिन्छ ।

बृहत् नेपाली शब्दकोश (२०७५) ले भन्ज्याङ, देउराली र नेटोलाई क्रमशः यसरी परिभाषित गरेको छ, **भन्ज्याङ** : १. पहाडको दुई चुलीमाझको घाँटी वा होचो ठाउँ । २. डाँडो पार हुने ठाउँ वा नेटो (पृ.९४१) । **देउराली** : १. पहाडको उकालो सिद्धिने ठाउँ, भन्ज्याङ परेको ठाउँमा बटुवाले देवदेवीलाई एक एक ढुङ्गा चढाउँदै जाँदा देवल

जस्तो भएको थुप्रो । २. थुम्की वा भन्ज्याङ परेको ठाउँ (पृ.६२४) । **नेटो** : १. आँखाले भ्याइन्जेलसम्मको टाढाको ठाउँ २. डाँडाको सिरान, भन्ज्याङ (पृ.७०५) ।

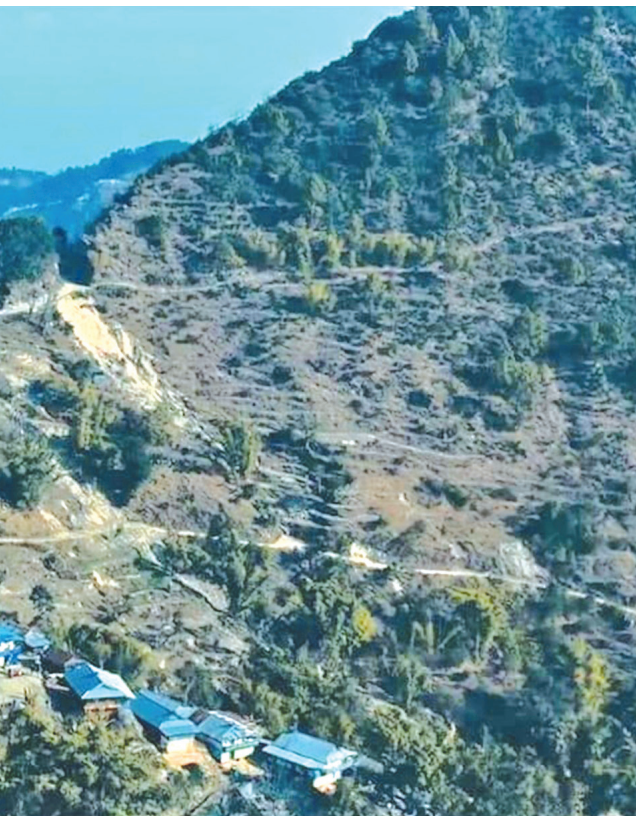
रामचन्द्र ढुङ्गानाद्वारा सम्पादित सङ्क्षिप्त नेपाली कोश (२०५२, चौथो संस्करण) ले भन्ज्याङलाई घेरथोर पूर्ववर्ती शब्दकोशले झैँ परिभाषित गरेको छ । जुन यस प्रकार छ, पहाडको शिखरमा घाँटी परेको ठाउँ, गल्छेडो वा देउराली (पृ. ४६३) । त्यस शब्दकोशमा देउराली र नेटोको परिभाषा भने समाविष्ट छैन ।

भौगोलिक क्षेत्र र बनोटका आधारमा भन्ज्याङको संरचना फरक फरक हुन्छन् । कतिपय भन्ज्याङ फराकिला हुन्छन् भने कतिपय साँघुरा । उच्च हिमाली भन्ज्याङ, महाभारत पर्वत शृङ्खलामा पर्ने भन्ज्याङ तथा चुरेका होचा भन्ज्याङको आफ्नै किसिमका संरचनागत विशेषता छन् । उच्च हिमाली क्षेत्रका निर्जन भन्ज्याङ र चुरेका जनघनत्वपूर्ण भन्ज्याङका आआफ्नै विशेषता छन् । भूगोलको आधारमा तय हुने भन्ज्याङको जलवायुले स्थानीय सांस्कृतिक वातावरणमा पार्ने प्रभाव बेग्लै विश्लेषणको हुन सक्छ ।

भन्ज्याङको सामाजिक तस्बिर

पुरानो आँखीभ्यालबाट चियाउँदा भन्ज्याङको तस्बिर चित्रमय देखिन्छ । भन्ज्याङलाई नियाल्दा त्यहाँ नेपाली जनजीवनको सानो संसार दृष्टिगोचर हुन्छ ।

भन्ज्याङमा पाटीपौवा हुन्थे । जहाँ बटुवाले थकित काय बिसाएर सुस्ताउने वा रात पनि बिताउने गर्थे । औँसीपुर्ने तथा अन्य फुर्सदिला समयमा ग्रामीणजनले नुनतेल खरिद गर्ने र सुस्ताउने केन्द्र पनि भन्ज्याङ नै हो ।



भन्ज्याङमा पाटीपौवा हुन्थे। जहाँ बटुवाले थकित काय बिसाएर सुस्ताउने वा रात पनि बिताउने गर्थे। औँसीपुर्ने तथा अन्य फुर्सदिला समयमा ग्रामीणजनले नुनतेल खरिद गर्ने र सुस्ताउने केन्द्र पनि भन्ज्याङ नै हो।

हामीकहाँ चौतारी संस्कृति बलियो भएकाले भन्ज्याङमा चौतारी भेटिन्थे। धर्मात्माहरूले जनहितका लागि चौतारी बनाइदिएका हुन्थे। जहाँ भरिया तथा बटुवाले भारी बिसाएर थकाइ मार्थे। भन्ज्याङमा पानीको धारा वा कुवा पनि हुन्थे। धारा वा कुवाको पानी पेटभरि खाएर बटुवाले तिर्खा मेटाउँथे। यसका अतिरिक्त चैत-वैशाखतिर तिर्खाएका बटुवाका लागि भन्ज्याङको चौतारी जलघडा पनि राखिएका हुन्थे। परिवेश अनुसार भन्ज्याङमा विद्यालय तथा स्वास्थ्य चौकी हुन्छन्। विगतमा कतिपय भन्ज्याङमा हुलाकघर पनि हुन्थे। जहाँ मुगलानीले मुटु नै टाँसेर पठाएका चिठीपत्र सङ्कलन र वितरण गरिन्थे। भन्ज्याङमा पोखरी पनि हुन्थे। जहाँ गाईवस्तुले पानी खाने तथा भैँसी आहाल खेल्थे।

हामीले सुन्दै आएको कुरा हो, तपोभूमि मानिएको हाम्रो भूगोल ३३ कोटी देवदेवीको निवास हो। यहाँका हरेक थुम्को, देउराली अनि भन्ज्याङ देवदेवीका आश्रयस्थल मानिन्छन्। यति हुँदाहुँदै पनि देवीदेउतासँग नाता जोडिएका भन्ज्याङको नाम भने विरलै भेटिएका छन्। यस्ता नाम यदाकदा मात्र भेटिन्छन्। जस्तैः भगीरथी भन्ज्याङ (लमजुङ), देवी भन्ज्याङ (चितवन) आदि।

कतिपयले देउराली वा भन्ज्याङलाई पवित्र थलो मानेर बटुवा तथा भक्तजनले पाती तथा धजा चढाउने चलन पुरानै हो। यसै सन्दर्भमा डा. हर्क गुरुङले भन्ज्याङका देवीदेउताले यात्रुलाई सुरक्षा प्रदान गर्ने जनविश्वास भएकाले कतिपयले लामो यात्रामा निस्कनुअघि भन्ज्याङका देवीदेउताको पूजाअर्चना गर्छन् भनी नेपाल : सोसल डेमोग्राफी एन्ड एक्सप्रेसन्स् (सन् २००१, दोस्रो संस्करण) मा लेखेका छन् (गुरुङ, सन् २००१, पृष्ठ ९२)।

आवागमन

विगतमा मोटर गुड्ने बाटो नबन्दासम्म बहुसङ्ख्यक मानिस आवतजावत र व्यापारिक कारोबार गर्ने स्थल भन्ज्याङ हुने गर्थे। पहिले पहिले चार भन्ज्याङ छिचोलेर नेपाल खाल्टो पैदलै भित्रिएको रोचक संस्मरण अग्रज पुस्ताबाट अझै पनि सुन्न सकिन्छ। नेपालको भोटसँगको व्यापार पनि हिमाली भन्ज्याङ भएरै हुने गरेको तथ्य घामजत्तिकै छर्लङ्ग छ।

मुगलान हिँडेका र फर्किएकाहरू भन्ज्याङ भएर आआफ्ना गन्तव्यतिर लाग्थे। लेकबँसी धाउने कर्मजीवी तथा वनपात-मेलापात गर्ने ग्रामीणजन भन्ज्याङ भएरै आउजाउ गर्थे। मोटर चढ्ने संस्कृति आमरूपमा भित्रिनुअघि बटुवा, ढाक्रे, भरिया तथा हुलाकी भन्ज्याङ आवतजावत गर्थे। विगतमा भन्ज्याङ एउटा गजबको 'ट्रान्जिट प्वाइन्ट' थियो।

अहिले कतिपय मोटरबाटो पुरानो भन्ज्याङ भएर गएका छन्। जस्तैः त्रिभुवन राजपथको सिमभन्ज्याङ, सिद्धार्थ राजमार्गको आर्यभन्ज्याङ (आरेक भन्ज्याङ), कोदारी राजमार्गको साँगा भन्ज्याङ, पृथ्वीराजमार्गको थानकोट भन्ज्याङ, छिर्कने भन्ज्याङ आदि। नेपालको मध्यपहाडी राजमार्ग (पुष्पलाल राजमार्ग) पूर्वको चिवा भन्ज्याङबाट सुरु भएर विभिन्न पहाडी भन्ज्याङलाई छिचोल्दै बैतडीको झुलाघाटमा पुगेर अन्त्य हुन्छ।

विगतमा ग्रामीण भन्ज्याङहरू गुल्जार थिए। समयले भाका फेरिसकेको छ। देशको भूगोलभरि माकुराको जालोझैँ मोटरबाटो बनेपछि धेरैजसो भन्ज्याङ एक्लिएका छन्। यद्यपि अहिलेका राजमार्ग कतिपय पुराना भन्ज्याङ हुँदै अघि बढेका छन् तर पनि हिजोको भन्ज्याङको रौनक र भरभराउँदो बैँसालुपन हराइसकेको छ। समयक्रममा भन्ज्याङहरू झन् झन् बिरानो र कान्तिविहीन बन्न पुगेका छन्। अहिलेका अधिकांश भन्ज्याङ बचेरो हुर्केपछिको चराको गुँड जस्तै हुन पुगेको देखिन्छ।

व्यापारकर्म

प्राचीनकालदेखि नै भन्ज्याङ महत्त्वपूर्ण व्यापारिक नाका थिए। इतिहास नियाल्दा लिच्छविकाल र मध्यकालमा देशका उत्तरी नाकाबाट तिब्बतमा व्यापार हुने गरेको दृष्टान्त भेटिन्छन्।

मेरी सेफर्ड स्लसरद्वारा सन् १९८२ मा प्रकाशित नेपाल मण्डल : अ कल्चर स्टडी अफ काठमाण्डू भ्याली शीर्षक शोधपत्रमा इस्वीको सातौँ शताब्दीदेखि नेपाल र तिब्बतबीचको व्यापारिक सम्बन्ध कायम भएको चर्चा गरिएको छ। यसै गरी ऋषिकेश शाहले एन्सिएन्ट एन्ड मिडिभल नेपाल (सन् १९९२) मा प्राचीनकालमा नेपालमा उर्वर उपत्यकाबाट उत्पादित अनाजलाई तिब्बतको नुन, ऊन र घोडाहरूसँग विनिमय गरिन्थ्यो भनी लेखेका छन्।

ड्यानियल राइटले हिस्ट्री अफ नेपाल (सन् १९७२) जयस्थिति मल्लले नेपाल-तिब्बतबीचको व्यापारसम्बन्धी नियमहरूलाई इस्वीको चौधौँ शताब्दीमा संहिताबद्ध तुल्याएको चर्चा गरेका छन्। राइटले त्यसबेला यी दुई देशबीच व्यापार संस्थागत हुनुका साथै व्यापारको आयातनमा पनि वृद्धि भएको समेत उल्लेख गरेका छन्। मल्लकालपछि राणाकाल हुँदै वर्तमान घडीसम्म आइपुग्दा पनि नेपाल र तिब्बत (चीन) बीच व्यापार कायमै छ। हालका दिनमा पनि रसुवागढी, कोरला जस्ता भन्ज्याङ हुँदै मालसामान ढुवानी भइरहेको छ।

लिच्छविकाल तथा मल्लकालमा अहिलेको जस्तो हवाईसेवालगायत अन्य वैकल्पिक पारवहन प्रणाली उपलब्ध नभएकाले हिमाली भन्ज्याङ भएरै मालसामान ओसारपसार हुन्थे भन्ने तथ्य स्वयंसिद्ध छ। यस सन्दर्भमा डेविड सेडनले आफ्नो कृति नेपाल : अ स्टेट अफ पुभर्टी (सन् १९९८) मा हिमाली भन्ज्याङहरूले व्यापारिक पारवहनका लागि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको बयान गरेका छन्।

मध्यकाल भोटसँगको व्यापारबाट काठमाडौँ उपत्यकाको वैभवमा योगदान पुगेको चर्चा पनि पढ्न पाइन्छ। उत्तरतिरका भन्ज्याङले मात्र होइन महाभारत पर्वत र चुरेका भन्ज्याङमा स्थापित व्यापारिक नाकाले स्थानीय अर्थतन्त्रलाई चलायमान तुल्याउन सहयोग गरेका थिए।

व्यापारकै कुरा गर्दा एकैछिन भूराजनीतिक प्रसङ्ग कोट्याऔँ। एक समयमा छिमेकी मुलुक भारतमा राज गरिरहेका ब्रिटिसले नेपालका भन्ज्याङ हुँदै तिब्बतसम्म व्यापारमार्ग विस्तार गर्ने लक्ष्य राखेका र ती व्यापारमार्गमा पहुँच बढाउन उनीहरूले भरमग्दुर प्रयास गरिरहेका थिए भन्ने भाष्य बाक्लै सुन्न र पढ्न पाइन्छ।

अलेक्जेन्डर क्याम्पबेलले आफ्नो पुस्तक नोट्स अन दी हिस्ट्री अफ नेपाल एन्ड ब्रिटिस इन्ट्रेन्टस् इन दी हिमालय रिजन (१९९७) मा यही प्रसङ्ग कोट्याएका छन्। क्याम्पबेलले ब्रिटिसहरूले नेपालबाट भोट (तिब्बत) सम्मको व्यापारिकमार्ग सुनिश्चित गर्न सिक्किम र दार्जिलिङसँग जोडिएका नेपालका भन्ज्याङ-मार्गमा भू-राजनीतिक चासो बढाएको थियो भनी लेखेका छन्।

विविध परिस्थितिले नेपालको भन्ज्याङबाट तिब्बत प्रवेश गर्न सम्भव नभएपछि ब्रिटिसहरूले सिक्किमको नाथुला भन्ज्याङबाट तिब्बतसँगको व्यापारिक मार्ग तयार पारेका थिए। यसपछि नेपाल र भोटबीचको व्यापारमा व्यापक गिरावट आएको देखिन्छ।

व्यापारिक कारोबारमा भन्ज्याङको भूमिको बखान पेस गर्दा रेशममार्गलाई पनि सम्झनुपर्ने हुन्छ। एसिया र युरोपलाई जोड्ने प्राचीन रेशममार्गमा पर्ने ठूला ठूला भन्ज्याङ हुँदै व्यापारिक मालवस्तु ओसारपसार हुने गरेको थियो। यस्ता भन्ज्याङमा काराकोरम पास (भारत), तेरेक पास (किर्गिस्तान), हिन्दकुश पर्वत पास (अफगानिस्तान तथा पाकिस्तान), ककेसस पर्वत पास, पामिर पर्वत पास (चीन तथा अफगानिस्तान) आदिलाई दृष्टान्तका रूपमा लिन सकिन्छ।

यी विशाल भन्ज्याङ हुँदै सञ्चालित रेशममार्गले अन्तरमहादेशीय वाणिज्य सम्बन्धलाई मात्र प्रवर्धन गरेन फरक फरक संस्कृतिलाई जोडेर गुनिलो योगदान दिएको थियो।

मध्यकाल भोटसँगको व्यापारबाट काठमाडौँ उपत्यकाको वैभवमा योगदान पुगेको चर्चा पनि पढ्न पाइन्छ। उत्तरतिरका भन्ज्याङले मात्र होइन महाभारत पर्वत र चुरेका भन्ज्याङमा स्थापित व्यापारिक नाकाले स्थानीय अर्थतन्त्रलाई चलायमान तुल्याउन सहयोग गरेका थिए।

रणनीतिक महत्त्व

नेपालको विभिन्न कालखण्डका शासकले रक्षात्मक रणनीति तथा प्रत्याक्रमणका दृष्टिले भन्ज्याङलाई उपयोग गर्दै आएको ऐतिहासिक अभिलेख भेटिन्छ। लिच्छविकालीन, मल्लकालीन तथा राणाकालीन इतिहास नियाल्ने हो भने उपत्यकालाई बाहिरी आक्रमणबाट

जोगाउन मुख्य मुख्य भन्ज्याङमा सुरक्षा पोस्ट खडा गरी पहरा दिने व्यवस्था गरिएको प्रमाण भेटिन्छन् ।

सुदर्शनराज तिवारीले हाँडीगाउँको पुरातात्त्विक महत्त्वमाथि लेखेको पुस्तकमा लिच्छविहरूले थानकोटलगायतका उपत्यकाका प्रमुख प्रवेशद्वार (भन्ज्याङ) हरूमा सुरक्षा संरचना तयार पारेको पुरातात्त्विक प्रमाण भेटिएको उल्लेख गरेका छन् ।

इतिहासकार डिल्लीरमण रेग्मीले मिडिभल नेपाल (सन् १९६५) मा मल्ल राजाले धाकु भनिने पेसेवर योद्धालाई राज्यभरिको रणनीतिक ठाउँमा तैनाथ गर्थे भनी लेखेका छन् । पुस्तकमा उल्लिखित 'रणनीतिक ठाउँ' ले उपत्यकाका प्रमुख भन्ज्याङलाई सङ्केत गर्ने कुरा सहजै अनुमान गर्न सकिन्छ ।

लुडविक स्टिलरले आफ्नो कृति नेपाल : ग्रोथ अफ अ नेसन (सन् १९९३) मा राणाहरूले काठमाडौँ उपत्यका प्रवेशका लागि अनुमतिपत्रको प्रावधान राखेर विदेशीको पहुँचलाई सीमित गरेर बाह्य प्रभाव र सम्भावित सुरक्षा खतरा न्यूनीकरण गर्ने उपाय रचेको उल्लेख गरेका छन् । राणाहरूले चिसापानी गढीमा सुरक्षा निकाय खडा गरी उपत्यका प्रवेशमा अनुमतिपत्रको प्रावधान राखेको तथ्य उतिविधि पुरानो बनेको छैन ।

पृथ्वीनारायण शाहले नेपाल एकीकरण अभियानमा रणनीतिक रूपमा नुवाकोट कब्जा गरेपछि समृद्धशाली मानिएको काठमाडौँ उपत्यकाको भोटसँग व्यापारमार्ग अवरुद्ध भयो । जसबाट उपभोग्य वस्तुको अभावले उपत्यकामा हाहाकार मच्चिएको प्रसङ्ग इतिहासका पानामा अङ्कित छ । यो घटना नेपालको राजनीतिक इतिहासमा एउटा बहुश्रुत प्रसङ्ग हो ।

यसै सन्दर्भमा लुडविक स्टिलरले आफ्नो कृति दी साइलेन्ट क्राइ : दी पिपुल अफ नेपाल (सन् १९९५) मा पृथ्वीनारायण शाहको सेनाले प्रमुख पर्वतीय भन्ज्याङलाई सावधानीपूर्वक नियन्त्रित र सुरक्षित गरेको तथा यसले उनको सेनालाई अरूका ठूला तथा शक्तिशाली सेनासँग भिड्न र विजित क्षेत्रहरूको रक्षा गर्न सक्षम बनायो भनी चर्चा गरेका छन् ।

लियो ई. रोजले आफ्नो बहुचर्चित कृति नेपाल : स्ट्याटेजी फर सर्भाबिल (सन् १९७१) ले काठमाडौँ उपत्यकाको वरिपरिका भन्ज्याङलाई गोर्खाली सेनाले नियन्त्रणमा लिएपछि काठमाडौँ उपत्यकामाथिको विजय सम्भव भएको थियो भनी चर्चा गरेका छन् ।

भारतमा राज गरिरहेका र काठमाडौँ उपत्यका भित्रिन खोजेका ब्रिटिस सैन्यदस्तालाई नेपाली सेनाले सिन्धुलीगढीबाटै खेदाएको रोचक र सनसनीपूर्ण ऐतिहासिक घटनाबारे पर्याप्त सुन्न र पढ्न पाइन्छ । यसबारे स्वदेशी तथा विदेशी इतिहासकारले लेखेका छन् ।

जोन पेम्बलले आफ्नो कृति दी इन्भेजन अफ नेपाल (सन् १९७१) मा सिन्धुलीगढीको साँघुरो भन्ज्याङको उपयोग गरेर नेपाली सेनाले हातहतियारबाट सुसज्जित ब्रिटिस सेनामाथि विजय प्राप्त गरेको चर्चा गरेका छन् ।

यी दृष्टान्तले रणनीतिक दृष्टिले विगतमा भन्ज्याङ कति महत्त्वपूर्ण थिए भन्ने तथ्य अघि सार्छन् ।

भन्ज्याङ वाङ्मय

भन्ज्याङ भएर आवतजावत गर्दा वा भन्ज्याङमा सुस्ताउँदा कतिका मनभित्र कवित्वपूर्ण भाव अङ्कुरित भए होलान् । त्यसको लेखाजोखा कहाँ भेटिएला र ? ती कवित्वपूर्ण भावलाई थोरैले मात्र लिपिबद्ध गरेको हुनु पर्छ ।

बहुसङ्ख्यकको कवित्वपूर्ण भाव त्यसै बिलाए होलान् । जेहोस् हाम्रा असङ्ख्य भन्ज्याङले साहित्य रचनामा बल पुऱ्याएको हुनु पर्छ । जसलाई पुष्टि गर्ने

धेरथोर कृति नेपाली साहित्यमा भेटिन्छन् ।

साहित्यकार झपटबहादुर राणाको कवितासङ्ग्रहको नाम हो, भन्ज्याङका सुसेली (विसं २०४७) । साहित्यकार कृष्णचन्द्रसिंह प्रधानको पहिलो कवितासङ्ग्रह 'भन्ज्याङनिरै' (विसं २००८) स्मरणीय छ । ध्रुवसत्य परियारको भन्ज्याङलाई चिठी शीर्षकमा कविता प्रकाशित छ ।

आख्यानकार रमेश विकलको कथाकृति भन्ज्याङको चौतारो उनी स्वयंलाई मन परेका कृतिमध्ये एक रहेछ । यो कुरा साहित्यिक अध्येता उत्तम कुँवरकृत कृति स्रष्टा र साहित्यमा उल्लिखित छ । यसैगरी साहित्यकार सागर खड्काले भन्ज्याङसँगै साइनो गाँसेर राइपाली भन्ज्याङ (विसं २०८०) उपन्यास प्रकाशनमा ल्याएका छन् ।

साहित्यकार झैँ सञ्चारकर्मीहरू पनि भन्ज्याङबाट अप्रभावित रहन सकेका छैनन् । परिणामस्वरूप अखबारको नामले पनि भन्ज्याङसँग साइनो जोडेको पाइन्छ । तनहुँको सदरमुकाम दमौली (डमाली) बाट प्रकाशन हुँदै आएको भन्ज्याङ दैनिकलाई यसको दृष्टान्त मान्न सकिन्छ । यसका सम्पादक नारायण खड्का

परदेशिएका प्रियजन फर्कन आशामा बाटो हेरेर बसेका प्रियजनलाई दरिलो ढाडस दिने ती स्वरकर्मीहरूले गीतमा मुगलानीहरू देउराली भन्ज्याङ आइपुगेको सुखद सन्देश दिने भाका गुञ्जाएको छ ।

भन्ज्याङ ले ४३ वर्षमा प्रवेशको अवसरमा २०८० साल चैत ३० गतेको अङ्कमा लेखेका छन्, २०३९ सालमा कास्कीको पोखरामा साप्ताहिक रूपमा प्रकाशन यात्रा सुरु गरेको भन्ज्याङले विसं २०५९ सालबाट दैनिकमा रूपान्तरण भई तनहुँको दमौलीबाट प्रकाशित हुँदै आएको छ ।

भन्ज्याङसँग नाता जोडिएका यी तमाम ज्ञात वा अज्ञात वाङ्मयले भन्ज्याङ जिन्दगीका अनेकन आयाम उद्घाटन गरिरहेका छन् ।

भन्ज्याङका भाका

लोकस्रष्टा र लोककविले भन्ज्याङलाई कसरी चटक्कै बिर्सन सक्लान् र ? पहाडी जिन्दगानीका धेरैजसो पोयो र पाटाहरू भन्ज्याङसँगै जोडिएका छन् । मानव जिन्दगानीसँग नाता गाँस्ने भन्ज्याङसँग लोकस्रष्टा अलग रहन सक्ने कुरै भएन । लोकस्रष्टा र भन्ज्याङबीचको साइनो लोकभाकाहरूमा छताछुल्ल पोखिन्छन् ।

एक समयमा रेडियो नेपालबाट गुञ्जने 'भन्ज्याङको डिलमा बसी' बोलको गीत निकै हिट थियो । राष्ट्रकवि माधव घिमिरेका शब्दमा खिपिएका अनि किरण प्रधानको स्वरमा गुञ्जिएको त्यस भावुक सिर्जनाले भन्ज्याङसँग मीठो साइनो गाँस्छ । त्यस गीति सिर्जनाले भन्ज्याङको परिवेशसँग जोडिएका प्रणय प्रसङ्गको मनोवैज्ञानिक पक्षलाई मजैसँग उघारेको छ, पानी परेपछि उघ्रिएको आकाश झैँ । गीतको सानो अंश :

भन्ज्याङको डिलमा बसी तिम्रो बाटो हेर्छु म त
कतै केही माग्न पाए तिमीलाई नै माग्छु म त

माथि नै चर्चा गरियो, भन्ज्याङ भरियाले भारी बिसाउने र सुस्ताउने ठाउँ हो भनेर । भारी बोक्ने खच्चर तथा ट्रकको प्रवेश नहुँदासम्म तमाम मालसामान भरियाको पिठियुँमा बोकिएर गन्तव्यमा पुग्थे । यही वास्तविकतालाई जनकवि केशरी धर्मराज थापाले अन्तस्करणबाटै अनुभूत गरेको पाइन्छ । थापाले आफ्नो कृति पहाडी सङ्गीतमा पसिनाले नुहाउने भरियाबारे मर्मस्पर्शी गीत लेखेका छन् । गीतको सानो अंश यस्तो छ, भरियाले बिसायो भारी भन्ज्याङको पीपलु छायाँमा ।

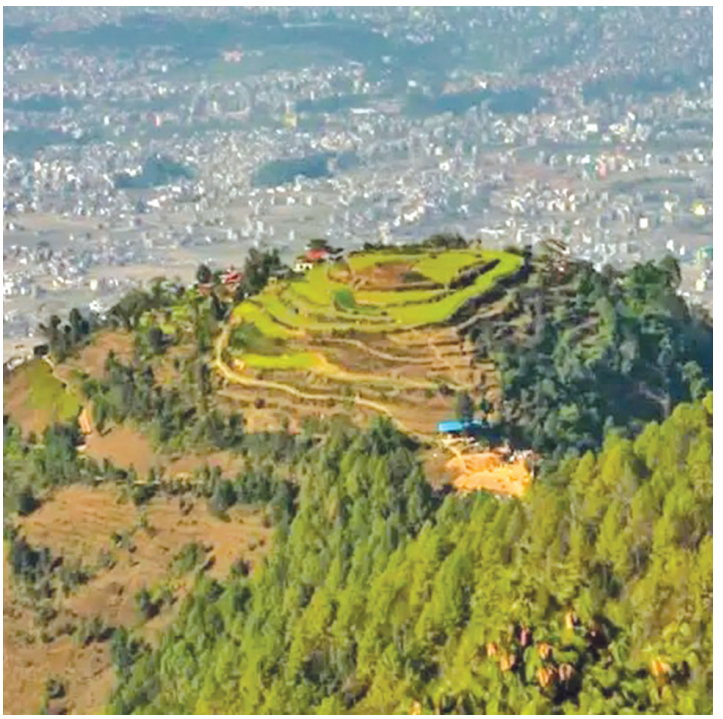
तीर्थबहादुर गन्धर्व र साथीहरूले भन्ज्याङसँग जोडेर मुगलानीको मनोभावलाई गुञ्जाएका छन् । परदेशिएका प्रियजन फर्कन आशामा बाटो हेरेर बसेका प्रियजनलाई दरिलो ढाडस दिने ती स्वरकर्मीहरूले गीतमा मुगलानीहरू देउराली भन्ज्याङ आइपुगेको सुखद सन्देश दिने भाका गुञ्जाएको छ । प्रतीक्षाको घडी बिताइरहेका प्रियजनमा उत्साहको सञ्चार गर्ने त्यस गीतको थेगो छ, आइपुग्यो माया देउराली भन्ज्याङ, नरोऊ धुरुरु ।

नयाँ पुस्ताका स्वरकर्मी तथा सर्जकहरूले देउराली-भन्ज्याङलाई मुटुभरि सजाएका छन् । अन्जान आभुछा किराँतीको शब्दमा झरना राईले यस्तै भावुक प्रकृतिको भाका गुनगुनाएकी छन् । जसको सानो अंश यस्तो छ :

देउराली भन्ज्याङ काटी जानेलाई
यो चोखो माया छाडिजानेलाई
मेरो एउटा सन्देश सुनाइदेऊ
नबिर्स है गाउँको गुन्द्रुक ढिँडोलाई
नभुल है स्वर्ग जस्तै जन्मभूमिलाई

मानव सभ्यताको मिर्मिरकालदेखि नै देउराली-भन्ज्याङसँगको नातालाई छातीभरि सजाएर गुनगुनाउने पारखीहरू असङ्ख्य थिएन होलान् । वर्तमानमा पनि परिचित-अपरिचित तथा ज्ञात-अज्ञात भावुकजनले भन्ज्याङको भाका गुनगुनाइरहेका छन् । चाहेर पनि ती सबै भावुकजनको नाम उच्चारण गर्न सम्भव छैन ।

स्थाननामले बोलेका भाषा



नेपालका गाउँबस्तीमा भन्ज्याङसँग साइनोपात गाँसिएका स्थाननाम बग्रेल्ती भेटिन्छन् । यस्ता स्थाननामसँग भौगोलिक आयाम त यसै पनि जोडिएका हुन्छन् नै त्यसबाहेक वानस्पतिक, जातीय, धार्मिक, राजनीतिक, प्रशासनिक आयाम पनि जोडिएका हुन्छन् ।

हामीकहाँ वनस्पतिसँग नामसँग जोडिएका भन्ज्याङ पनि छन् । जस्तै : समी भन्ज्याङ (लमजुङ), बेल भन्ज्याङ (तनहुँ), वर भन्ज्याङ (तनहुँ), पीपल भन्ज्याङ (सिन्धुली, धादिङ, उदयपुर आदि), लाँकुरी भन्ज्याङ (ललितपुर), साल भन्ज्याङ (रोसी गाउँपालिका, काभ्रे), प्याउली भन्ज्याङ (भोजपुर), ओखर भन्ज्याङ (ललितपुर) । खोजीपस्दा अरू वनस्पतिसँग नामसँग जोडिएका अन्य भन्ज्याङ नाम पनि भेटिन सक्छन् ।

कतिपय भन्ज्याङको नामकरण पशुपन्छीको नामसँग जोडेर गरिएको पाइन्छ । चरी भन्ज्याङ (पाँचथर), चुली स्याल भन्ज्याङ (काठमाडौँ), बाघ भन्ज्याङ (तनहुँ), चखेवा भन्ज्याङ (भोजपुर) आदिलाई यसको दृष्टान्त मान्न सकिन्छ । यस्ता नामले भन्ज्याङ र पशुपन्छीबीचको नातालाई उजागर गरेको पाइन्छ ।

नेपालको प्रशासनिक विभाजनले पनि भन्ज्याङलाई अङ्गीकार गरेको छ । उदाहरणका लागि वाण भन्ज्याङ (काठमाडौँ), वर भन्ज्याङ (तनहुँ), पोखरी भन्ज्याङ (तनहुँ), समी भन्ज्याङ (लमजुङ), केवारे भन्ज्याङ (स्याङ्जा), चित्रे भन्ज्याङ (स्याङ्जा), जगत भन्ज्याङ (स्याङ्जा), तुलसी भन्ज्याङ (स्याङ्जा) कुनै समयमा गाउँ विकास समिति (गाविस) का नाम थिए । नयाँ प्रशासनिक विभाजन अनुसार माने भन्ज्याङ गाउँपालिका ओखलढुङ्गाको आठ वटा स्थानीय तहमध्ये एक हो । २०२८ सालमा लमजुङको सदरमुकाम बेँसीसहर सर्नुअघि यसको सदरमुकाम कुन्छा (भन्ज्याङ) थियो ।

हामीकहाँ देशको जातीय विविधता झल्कने स्थाननाम त यथेष्ट छन् । यसका अतिरिक्त जातीयतासँग जोडिएका भन्ज्याङको नाम पनि यदाकदा भेटिन्छन् । तिवारी भन्ज्याङ (भोजपुर), बाहुन भन्ज्याङ (लमजुङ) आदिलाई उदाहरणका रूपमा लिन सकिन्छ ।

नेपालमा विद्यालयको नामकरणमा भन्ज्याङ संस्कृतिबाट टाढिएको छैन । देशभरका थुप्रै विद्यालयको नाम भन्ज्याङसँग जोडिएका छन् । भन्ज्याङ माबि (ताप्लेजुङ), तिवारी भन्ज्याङ माबि (भोजपुर), ओखर भन्ज्याङ प्राबि (ललितपुर), बेलकोट भन्ज्याङ माबि (नुवाकोट), डोल भन्ज्याङ माबि (धादिङ), पीपल भन्ज्याङ माबि (धादिङ), सामरी भन्ज्याङ माबि (धादिङ), देवी भन्ज्याङ राष्ट्रिय आधारभूत विद्यालय (चितवन), सामरी भन्ज्याङ माबि (पाल्पा) आदिलाई दृष्टान्तका रूपमा लिन सकिन्छ । यस्ता नामले हाम्रो भू-शैक्षिक वास्तविकता नजानिँदो किसिमले औँल्याएका छन् ।

यी स्थाननामले हामीकहाँ जैविक विविधता, भौगोलिक विविधता, सांस्कृतिक विविधता, जनप्रशासनिक ढाँचा तथा भू-शैक्षिक वास्तविकता समेट्ने गम्भीर भाषा बोलिरहेका छन् ।

बिसाउनी

नेपाली जनजीवनमा बृहत्तर सामाजिक तथा सांस्कृतिक आयतन समेट्ने भूगोल हो भन्ज्याङ । यो एउटा अपरिमित विषय हो । जसबारे व्यापक अध्ययन र छलफल अपेक्षित छ । यसबारे असङ्ख्य शोधपत्र र शोधग्रन्थ अपेक्षित छ । प्रस्तुत लेख त भन्ज्याङको अपरिमित दायरालाई छेउबाट कोट्याउने दुस्साहस मात्र हो । ■

कतै फालाफाल कोही मालामाल

निर्मलकुमार आचार्य

भारतका विभिन्न सहरमा खासगरी तीर्थस्थलमा नेपाली रुद्राक्षको विशेष माग रहेको छ। तब त त्यहाँका कुनै पनि व्यापारी आफूकहाँ मात्रै असली नेपाली रुद्राक्ष रहेको बखान्न चुक्दैन।

केही महिनाअघि भारतको दक्षिणी तथा पश्चिमी भेगमा पुग्दा

त्यहाँ नेपाली रुद्राक्षको महत्त्व ज्यादै रहेको पाइयो। नेपाली रुद्राक्षको महत्त्व बखानिएको बोर्ड राखेर बसेका व्यापारी अनेक देखिए। 'गुप्ता जीको प्रसिद्ध दुकान' मा "रुद्राक्ष नै रुद्राक्ष असली नेपाली रुद्राक्ष राशि एवं भाग्यचक्रका अनुसार धारण गर्नुहोस्! रजिस्टर्ड ल्याबद्वारा परीक्षित रिपोर्ट कार्डसहित असली एक मुखीदेखि १४ मुखीसम्म रुद्राक्ष पाइने" भनी निरन्तर ६० वर्षदेखि आफूलाई सेवामा समर्पित जनाइएको थियो।

अर्को पसलमा "नेपालको असली जिउँदो रुद्राक्ष, एक मात्र यहीँ पाइने, कबीर आश्रम, बेरुल" जनाइएको देखियो। "नेपालको असली जिउँदो रुद्राक्ष यहीँ मात्र पाइने" भनी विज्ञापन गरिएका पसल अन्यत्र पनि त्यहाँ बग्रेल्ती छन्।

पैदलमार्गमा रुद्राक्ष थुपारेर बेच्नेको पनि अनौठै शैली छ। सुकेका डाँठडुँठमा उनेर 'रुद्राक्ष यसै गरी फल्छ' भनी दिउँसै रात पार्नेले पनि आफूकहाँ नेपाली असली रुद्राक्ष भएको दाबी गर्छन्।

रुद्राक्ष किन्न आउने अधिकांशको चाहना पनि नेपाली रुद्राक्ष नै रहनु उल्लेख्य विषय बनेको छ। भारतमा नेपाली रुद्राक्षको चाहना अत्यधिक रहेको उदाहरणायिनै बेहोराले दिएका छन् तर बेच्ने र दाबी गर्ने जति सबैका पसलमा नेपाली रुद्राक्ष त परै जाओस्, नक्कली रुद्राक्षको थुप्रोमा असली रुद्राक्ष खोज्नसमेत कठिन छ।

धार्मिक अनुष्ठानमा नेपाली रुद्राक्ष बढी शक्तिशाली हुने जनविश्वास रहेकाले जोकोही नेपाली रुद्राक्ष खरिद गर्न चाहन्छन्। यसैको लाभ सक्कली, नक्कली दुवैखाले व्यापारीले उठाउन पाएका छन्।

पौराणिक सन्दर्भ

हिन्दु धर्मावलम्बीमा रुद्राक्षको महिमा परापूर्वकालदेखि नै रहँदै आएको छ। यसको दृष्टान्त पौराणिक साहित्यमा पाउन सकिन्छ। शिवपुराण, स्कन्दपुराण आदिले रुद्राक्षको उत्पत्ति, महत्त्वलगायतका विविध पक्षमा विशद वर्णन गरेका छन्। यसबाट पौराणिककालभन्दा पहिलेदेखि समाजमा रुद्राक्ष धारण गर्ने परिपाटी रहेको आकलन गर्न सकिन्छ।

शिवपुराण अनुसार भगवान् शिवले पार्वतीलाई रुद्राक्षको दर्शन, स्पर्श र त्यसबाट जप गर्दा हुने लाभबारे जानकारी दिँदै रुद्राक्षको महिमा सुनाएका थिए रे। रुद्राक्षको उत्पत्तिका सम्बन्धमा पनि विभिन्न कथा रहेका छन्। संसारको कल्याणका लागि हजारौँ वर्ष तपस्यामा लीन रहेका शिवले आँखा उघार्दा दुई थोपा आँसु पृथ्वीमा झरेको र त्यसैबाट पतितपावन रुद्राक्षको उत्पत्ति भएको मानिन्छ।

प्रकारान्तर कथा अनुसार सतीदेवीको मृत शरीर बोकेर हिँडेका भगवान् शिवलाई विरक्तिबाट मुक्त गराउन भगवान् विष्णुले सुदर्शन चक्रद्वारा सतीदेवीका शरीर टुक्रा, टुक्रा गरी झारे। पछि शिवको शरीरमा सतीदेवीको भष्म मात्रै बाँकी रह्यो। त्यसलाई देखेर भगवान् शिव रुँदा झरेका आँसुबाट रुद्राक्षको उत्पत्ति भयो।

भोग तथा मोक्षदायक

भगवान् शिवको प्रतीक मानिने रुद्राक्षलाई भोग तथा मोक्षदायक मानिन्छ। रुद्राक्षका आकार,

प्रकार, रङ, रूप, मुख (पाटा/धर्सा) आदिका आधारमा उत्कृष्ट, मध्यम, सामान्य तथा त्याज्य ठहऱ्याइएका छन्। शिवपुराणमा १४ मुखी रुद्राक्षसम्मको बयान छ। कताकतै २१ मुखी रुद्राक्षसम्मको उल्लेख पनि पाइएका छन्।

भनिन्छ अमला जत्रो रुद्राक्षले सबै अरिस्ट नाश गर्छ र रातीगेडी जत्रो रुद्राक्षले सबै मनोकामना पूरा गर्छ। जत्ति सानो रुद्राक्ष त्यत्ति नै बढी लाभ हुने भनाइसमेत छ। बराबर आकार प्रकार भएको, चिप्लो, बलियो, मुख (धर्सा) युक्त तथा सुन्दर रुद्राक्षलाई सबै इच्छा पूर्ण गर्ने, भोग र मोक्षदायक मानिएको छ। टुटफुट भएको, कीरा लागेको, पूरै गोलो नभएको, कङ्टक (धर्सा/मुख) रहित र चिप्लो नभएको पाँच प्रकारका रुद्राक्ष धारण गर्न नहुने मान्यता छ।

पाँच सय रुद्राक्षको सुन्दर मुकुट तथा ३६० रुद्राक्षको मालालाई निकै लाभकारी मानिएको छ। एघार सय रुद्राक्ष

ईशान मन्त्रले शिरमा, तत्पुरुष मन्त्रले कानमा, अघोर मन्त्रले गला तथा हृदयमा धारणा गर्नुपर्ने जनाइनुका साथै विद्वान्ले अघोर बीजमन्त्रद्वारा दुवै हातमा रुद्राक्ष धारण गर्नुपर्ने भनिएको छ। रुद्राक्ष धारण गर्नेले माछा, मासु, मदिरा आदि छाड्नुपर्ने निर्देशन पनि छ।

धारण गर्ने मान्छेका फलको वर्णन सयौँ वर्षसम्म पनि गर्न नसकिने उल्लेख रहनुले पनि रुद्राक्षको ठूलो महिमागान गरेको बुझ्न सकिन्छ। १८, २८, ३२, ६४, ८४ र १०८ रुद्राक्षका मालाको प्रचलनमा जोड दिइएको छ।

रुद्राक्ष धारण गर्ने मन्त्र, विधि त छँदैछन् शरीरको कुन कुन अङ्गमा, के कस्ता मन्त्रले धारण गर्ने जस्ता पक्ष पनि रहेका छन्। जस्तै ईशान मन्त्रले शिरमा, तत्पुरुष मन्त्रले कानमा, अघोर मन्त्रले गला तथा हृदयमा धारणा गर्नुपर्ने जनाइनुका साथै विद्वान्ले अघोर बीजमन्त्रद्वारा दुवै हातमा रुद्राक्ष धारण गर्नुपर्ने भनिएको छ। रुद्राक्ष धारण गर्नेले माछा, मासु, मदिरा आदि छाड्नुपर्ने निर्देशन पनि छ।

मुखैपिच्छे भिन्न स्वरूप

मुखका आधारमा रुद्राक्षका अनेक नाम रहेका छन्। एकमुखी रुद्राक्षलाई शिव स्वरूप मानिएको छ। दुईमुखी रुद्राक्ष अर्द्धनारीश्वर स्वरूप, तीनमुखी रुद्राक्ष त्रिदेव (ब्रह्मा, विष्णु, महेश्वर) स्वरूप, चारमुखी रुद्राक्ष ब्रह्मास्वरूप, पाँचमुखी रुद्राक्ष पशुपतिनाथ स्वरूप, छमुखी रुद्राक्ष कार्तिकेय स्वरूप, सातमुखी रुद्राक्ष लक्ष्मी/सप्तर्षि स्वरूप, आठमुखी रुद्राक्ष गणेश स्वरूप, नौमुखी रुद्राक्ष नवदुर्गा स्वरूप, दशमुखी रुद्राक्ष विष्णु स्वरूप, एघारमुखी रुद्राक्ष हनुमान स्वरूप, बाह्रमुखी रुद्राक्ष सूर्य स्वरूप, तेह्रमुखी रुद्राक्ष कामदेव स्वरूप, चौधमुखी रुद्राक्ष कुबेर स्वरूप हुन्। यसबाहेक संयुक्त (जोडिएको) रुद्राक्षलाई गौरीशङ्करको स्वरूप मानिन्छ।

कतिमुखी रुद्राक्ष कहाँ धारणा गर्नुपर्ने र त्यसबाट के के लाभ हुने ? जस्ता विषयमा पनि उल्लेख पाइन्छ। यस अनुसार एकमुखी रुद्राक्ष धारण गरिँदा कुनै कुराको अभाव नहुने, दुईमुखी रुद्राक्षबाट आत्मविश्वास र शान्ति प्राप्त हुने तथा तीनमुखी रुद्राक्षबाट सुख, शान्ति, समृद्धि प्राप्त हुने र चारमुखीबाट मानसिक क्षमता, एकाग्रता, सिर्जनशीलता प्राप्त हुने भनिएको छ। पाँचमुखी रुद्राक्षबाट मन्त्रशक्ति र ज्ञान प्राप्त हुने, छमुखी रुद्राक्षबाट आत्मविश्वास र ज्ञान प्राप्त हुने, सातमुखी रुद्राक्षबाट समृद्धि हुने, आठमुखी रुद्राक्षबाट रोगनाश, शत्रुमाथि विजय र दिव्यज्ञान प्राप्त हुने, नौमुखी रुद्राक्षबाट अकाल मृत्यु हट्ने, धन, कीर्ति प्राप्त हुने, दशमुखी रुद्राक्षबाट रोग व्याधि नहुने, एघारमुखी रुद्राक्षबाट हजारौँ यज्ञ बराबरको फल प्राप्त हुने, बाह्रमुखी रुद्राक्षबाट धनधान्य र सुख पाइने, तेह्रमुखी रुद्राक्षबाट सबै कामना पूरा

हुने अनि चौधमुखी रुद्राक्षबाट शिवसरह पवित्र होइने बताइएको छ ।

बढ्दो आकर्षण

नेपाल, भारत, श्रीलङ्का, थाइल्यान्ड, इन्डोनेसिया, अस्ट्रेलिया आदि देशमा रुद्राक्ष पाइएका छन् । यिनमा नेपालको रुद्राक्ष सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण मानिएको छ । नेपालका रुद्राक्ष धारण गर्दा, जप गर्दा अन्यत्रका तुलनामा बेसी फलदायक सिद्ध भएकाले नै उहिलेदेखि नेपालको रुद्राक्ष लोकप्रिय बनेको हो । नेपालको मध्य पहाडी क्षेत्रमा रुद्राक्ष पाइन्छन् । यहाँ २१ मुखी रुद्राक्षसम्म पाइएको दाबी रहेको छ ।

सङ्खुवासभा, भोजपुर, धनकुटा जिल्लाका रुद्राक्ष प्रसिद्ध छन् । अन्य कतिपय जिल्लामा पनि रुद्राक्ष खेतीतर्फ आकर्षण रहेको छ । काठमाडौँमै पनि रुद्राक्ष लगाउनेहरू बढ्दै छन् । जहाँसुकै रुद्राक्षका एक, दुई बोट लगाउने घरको सङ्ख्या थपिँदो छ ।

धर्सा/पाटा वा मुखका आधारमा रुद्राक्षको मूल्याङ्कन हुने गरेको छ । एकमुखी रुद्राक्षको महिमा विशेष छ । दुर्लभ हुनाले नै मूल्यवान् बनेको हो । भनिन्छ प्रतिरुख तीन वटा एकमुखी रुद्राक्ष फल्ने गर्छन् । जसमा एउटा आकाशतिर, अर्को पातालतिर र बाँकी एउटा मात्रै धर्तीमा रहन्छ । त्यो पनि त्यत्रा रुद्राक्षका दानामा कुन हो ? पहिल्याउन सजिलो छैन ।

एकै दानाको लाखौँ रुपियाँ

सम्बन्धित व्यवसायीका अनुसार एकमुखी रुद्राक्षको प्रतिदाना ३५ लाख रुपियाँसम्म पर्छ । सानो, ठूलो रुद्राक्षको त्यही अनुसार दर हुन्छ । १९ वा २० मुखी रुद्राक्षको मूल्य सानो दाना भए पाँच/छ लाख र ठूलो दाना भए २५ देखि ३० लाख रुपियाँ पर्छ । कृत्रिम हिसाबमा बनाइएको रुद्राक्षको भाउ निकै कम हुन्छ ।

बजारमा धेरैजसो पाइने पाँचमुखी रुद्राक्ष प्रतिकिलो पचास, साठी रुपियाँदेखि दुई सय रुपियाँसम्म बिक्री हुन्छ । पाँचमुखी, छमुखी रुद्राक्षको दर उस्तै हुन्छ । दुई, तीन र सातमुखी रुद्राक्ष प्रतिदाना बिक्री हुन्छन् अनि भाउ पनि अधिक हुन्छ । १८ मुखी रुद्राक्ष प्रतिदाना डेढ लाख रुपियाँ, ठूलो दाना भए चार लाख रुपियाँसम्म पुग्छ । १९ मुखी रुद्राक्षको प्रतिदाना सात लाख रुपियाँसम्म र ठूलो दाना भए १२ लाखसम्म पर्छ ।

२० मुखीको १७ लाख रुपियाँ र ठूलो दाना भए ३० लाख रुपियाँसम्म, २१ मुखी रुद्राक्षको १८ लाख रुपियाँमा किनबेच भएको र ठूलो दाना भए ५० लाखभन्दा बढी

रुपियाँमा बिक्री हुन सक्ने बताइन्छ। यसै गरी लिने, दिनेका मोलमोलाइमा विभिन्न खाले रुद्राक्ष किनबेच हुने गरेका छन्। २९ मुखीसम्म रुद्राक्ष भेटिएको खबरको सत्यताचाहिँ पर्गेल्न बाँकी नै छ।

रुद्राक्षलाई भद्राक्षले झुक्याउँछन्। कृत्रिम रुद्राक्षको बोलवालाले असली रुद्राक्षलाई असर परेको छ। कैयन् व्यापारीले रुद्राक्षको बगैँचा ठेक्कामा लिई विभिन्न प्रकारका औषधि प्रयोग गर्ने, क्लिप लगाई दानाको कृत्रिम आकार प्रकार बनाउने प्रवृत्ति बढ्दो छ।

नेपालबाट विशेषतः भारत तथा चीनमा रुद्राक्ष निर्यात हुने गरेको छ। वैध तथा अवैध रूपमा बिदेसिने गरेको रुद्राक्षका सम्बन्धमा यथोचित ध्यान पुगेको छैन। यसले गर्दा एकातिर राजस्वमा ड्याक पर्दै गएको छ भने अर्कोतिर नेपाली रुद्राक्षको मूल्यवत्ता प्रश्न चिह्नभित्र पर्ने आशङ्का बढेको छ।

रुद्राक्षलाई भद्राक्षले झुक्याउँछन्। कृत्रिम रुद्राक्षको बोलवालाले असली रुद्राक्षलाई असर परेको छ। कैयन् व्यापारीले रुद्राक्षको बगैँचा ठेक्कामा लिई विभिन्न प्रकारका औषधि प्रयोग गर्ने, क्लिप लगाई दानाको कृत्रिम आकार प्रकार बनाउने प्रवृत्ति बढ्दो छ।

बिचौलियालाई खुदो

रुद्राक्ष खेतीप्रति आकर्षण बढ्दो देखिए पनि आर्थिक, प्राविधिक एवं बजार व्यवस्थापनसम्बन्धी जानकारीको अभाव छ। सम्बन्धित निकायले रुद्राक्ष किसानलाई प्रोत्साहित गर्दै बजार व्यवस्थापनतर्फ समेत सक्रियता अँगाल्न सके यसको दूरगामी सुप्रभाव पर्ने निश्चित छ।

लाखौँ रुपियाँ पर्ने रुद्राक्ष बेचेर केहीले मनग्गे लाभ हासिल गरेको देखिए पनि अधिकांश किसानको हैसियत उकासिएको छैन। सस्तोमा बगैँचै ठेक्कामा दिने वा बोराका बोरा रुद्राक्ष न्यून दाममा बेच्ने परिपाटीले निश्चित फौबन्जारलाई मात्र पोस्ने काम गरेको छ।

धार्मिक कार्य तथा औषधीय प्रयोजनका लागि रुद्राक्षको माग दिनानुदिन बढ्दो छ। यकिन तथ्याङ्क उपलब्ध नभए पनि यहाँबाट बर्सेनि अर्बौं रुपियाँको रुद्राक्ष बिदेसिने गरेको अनुमान छ। विदेशी मुद्रा आर्जनका दृष्टिले रुद्राक्षको महत्त्व निकै भए पनि यसप्रति चाहिँदो चासो र सक्रियता नरहनु दुःखद पाटो हो।

दूरगामी सुप्रभाव

नेपालका अधिकांश ठाउँमा खेती गर्न सकिने रुद्राक्षका सम्बन्धमा सम्बन्धित निकाय जाग्न ढिलाइ भएको छ। रुद्राक्ष खेतीमा जोड दिँदै यसको सङ्कलन, प्रशोधनसहित बजार व्यवस्थापनका लागि समन्वयात्मक संयन्त्र बनाउन सके यसले दूरगामी सुप्रभाव पार्ने छ। यसो हुन सके कौडीका भाउमा बोराका बोरा रुद्राक्ष बेच्नुपर्नेले राहत पाउने छन्। अहिले जस्तो कतै फालाफाल, कोही मालामालको अवस्था रहने छैन।

नेपाली रुद्राक्षको प्रचारप्रसार तथा बिक्री प्रवर्धनका लागि भारतका विभिन्न नगर तथा तीर्थस्थल उपयुक्त माध्यम हुन सक्छन्। मूल कुरो नेपाली रुद्राक्षको महिमा यथावत् कायम राख्दै यसको विस्तारका लागि जुरमुराउनु जरुरी छ। ■

जिब्रो रसाउने सङ्खुवासभाको सखर

सङ्खुवासभाको उखु कालो रङको हुने हुँदा पनि यहाँको सखर गुणस्तर, स्वाद र बनावट अन्य स्थानको भन्दा भिन्न र राम्रो मानिन्छ। अन्य स्थानको सखर केही लेसाइलो र कालो रङको हुन्छ भने सङ्खुवासभाको सखर खैरो चुरुम चुरुम हुने र स्वाद पनि भिन्न हुने हुँदा धेरैले रुचाउने गर्छन्।

■ आरबी बुढाथोकी

अचेल सखरको चर्चा हुने गरेको छ। चिनीभन्दा धेरै हदमा सखर राम्रो भनिएपछि सखर खोज्ने मानिस बढेका छन्। चिनीको बदलामा सखरको माग बढ्दो छ। सखर चिया रुचाउने समेत बढेका छन्।

खिर वा मिष्ठान्नमा समेत सखर त्यत्तिकै प्रयोग हुन थालेको छ। चाकु या गुदपाकमा पनि सखर प्रयोग हुन्छ। सखरलाई काँचो चिनी पनि भनिन्छ। उखुको रसलाई पकाएर खुदो बनाइन्छ र जमाएर सखर बनाउने परम्परा छ तर सखरको गुणस्तर र स्वाद फरक फरक पाइनुको कारण उखु कुन खालको प्रयोग गरिएको र कसरी प्रशोधन गरिएको छ भन्ने कुरामा भर पर्छ।

घरेलु मदिरा उत्पादन गर्न पनि सखर प्रयोग गरिन्छ तर घरेलु मदिरा बनाउँदा स्तरीय सखर प्रयोग गरिएको पाइन्न। गुणस्तरीय सखर सङ्खुवासभामा पाइने गर्छ। सङ्खुवासभाको उखु कालो रङको हुने हुँदा पनि यहाँको सखर गुणस्तर, स्वाद र बनावट अन्य स्थानको भन्दा भिन्न र राम्रो मानिन्छ। अन्य स्थानको सखर केही लेसाइलो र कालो रङको हुन्छ भने सङ्खुवासभाको सखर खैरो चुरुम चुरुम हुने र स्वाद पनि भिन्न हुने हुँदा धेरैले रुचाउने गर्छन्।

सङ्खुवासभाको सखर दूधचियामा हाल्दा पनि नफाट्ने र चियाको रङ राम्रो देखिने गर्छ। जबकि अन्य स्थानको सखर प्रयोग गर्दा दूधचिया फाट्ने र रङ पनि कालो हुने सम्भावना रहन्छ। सङ्खुवासभाको सखरको माग अधिक हुँदा चैनपुर बजार र आसपासमा यसको बिक्रीवितरण बढ्दो छ।

चिनीको तुलनामा सखर स्वस्थकर मानिएको छ। सेतो प्रशोधित गरिएको

कुनै पनि वस्तु स्वास्थ्यका हिसाबले उत्तम मानिँदैन। चिनीका कारण धेरै मानिसले चिया पिउन छोडेको अवस्थामा गुणस्तरीय सखरको माग बढेको छ। भारतमा सखरलाई गुड भन्छन् र त्यहाँ गुड धेरै प्रयोग गरिन्छ।

थाइल्यान्ड, इन्डोनेसियाका मानिसले नरिवलबाट बनेको सखर अधिक रुचाउँछन र त्यसलाई नियमित रूपमा आफ्नो भोजनमा समावेश गरेका हुन्छन्। बजारमा दानावाला खैरो चिनी पनि पाइन्छ। जुन सामान्य सेतो चिनीमा सखरको लेदो अर्थात् खुदो मिसाएर बनाइएको हुन्छ। यसैले सेतो चिनीभन्दा खैरो चिनी बढी रुचाइन्छ।

सखर कसरी खाने

सामान्यतया सखर चपाएर पनि खाने गरिन्छ। योबाहेक चियामा हालेर प्रयोग गर्न सकियो। कफीमा पनि चिनीको सट्टामा सखर प्रयोग गर्न सकिन्छ। खिर या चाम्रेमा पनि सखर स्वादिष्ट हुन्छ। गर्मीमा चिसो पानीमा सखर, कागती र बिरेनुन हालेर सर्बत बनाई खाँदा शरीरमा शीतलता महसुस हुन्छ।

सखरको खुदो र तिल मिसाएर बनाइएको तिलौरा पनि धेरैलाई मन पर्छ। खुदो र भुजाको ठूलो लड्डु धेरैको रोजाइमा पर्छ। गुदपाक बनाउन पनि सखर उपयोगी तत्त्व मानिन्छ। सुत्केरी मसला बनाउँदासमेत थोरै मात्रामा सखर प्रयोग गर्दा त्यो उत्कृष्ट बन्छ।

बदाम र सखर मिसाएर सस बनाई रोटी या पाउरोटीमा दलेर खाँदा पनि हुन्छ। सखर र गहुँको पिठोबाट लड्डु बनाउन सकिन्छ। ■

उपनिषद् एवं आरण्यक वेदको तेस्रो भाग हो । जसलाई ब्राह्मण ग्रन्थकै अन्तिम भाग मानिन्छ । जसभित्र दार्शनिक समस्याको विवेचना गरिएको छ । गुरुसित घरमा पढ्न नहुने, वनमा गएर पढ्न पर्ने साधारण मानिसका लागि डरलाग्दो वा कहालीलाग्दो रहस्य प्रकाशित गर्ने वेदभागलाई आरण्यक भनिएको छ ।

■ शुक्रराज अधिकारी

वेद र वेदका मन्त्र

वेद मानव सभ्यताको सर्वप्राचीन शास्त्र हो। बृहत् नेपाली शब्दकोशले वेदलाई आर्यहरूको धर्म, संस्कृति, आध्यात्मिक ज्ञान आदिको मूल स्रोत मानिएको सर्वप्राचीन र सर्वाधिक मान्य ग्रन्थ भनेको छ। वेदले प्राचीन सभ्यताको प्रतिविम्ब प्रदान गरेको छ। संस्कृत साहित्यमा ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद र अथर्ववेद गरी वेदका चार प्रकार उल्लेख गरिएको छ।

ऋग्वेद : ऋग्वेदलाई वेदहरूमध्येकै सबैभन्दा पुरानो ग्रन्थ मानिएको छ। अध्येता सांकृत्यायनले ऋग्वेदलाई आर्य सभ्यताको प्राचीन साहित्यका रूपमा उल्लेख गरेका छन्। उनका अनुसार ऋग्वेदको समय इपू १५०० वर्षभन्दा पुरानो छ।

अध्येता शिवराज कौण्डिन्न्यायनले ऋग्वेदलाई भूमण्डलको सबैभन्दा जेठो ग्रन्थ हो भन्दै ऋग्वेदका सूक्तमा धार्मिक, आध्यात्मिक विषयका अतिरिक्त भौतिक, वैज्ञानिक, शैक्षिक, भाषिक, साहित्यिक, सांस्कृतिक, सामाजिक, राजनीतिक इत्यादि विषयहरू समेटिएको कुरा उल्लेख गरेका छन्।

ऋग्वेदका ऋचा छन्दोबद्ध कविता स्वरूपमा रहेकाले ऋग्वेदलाई ऋगवेद संहिता भनेर उल्लेख गरिएको छ। ऋग्वेदको प्रत्येक सूक्तको शिरमा

देवता, ऋषि र छन्द उल्लेख भएको देखिन्छ। ऋग्वेदको सबैभन्दा सानो भागलाई ऋचा, ऋचाहरूको समूहलाई सूक्त र सूक्तहरूको समूहलाई मण्डल तथा अध्यायका रूपमा उल्लेख गरिएको छ।

ऋग्वेदभित्र १० मण्डल, एक हजार अट्ठाइस सूक्त र १० हजार ५५२ मन्त्र तथा ऋचा रहेका छन्। विद्वान् कपिलदेव द्विवेदीले ऋग्वेदमा आर्य संस्कृतिको विशद् निरूपण गरिएको बताएका छन्।

विद्यालङ्कारले ऋग्वेदमा कुल १०२८ सूक्त रहेका, जसमा मूल रूपमा १०१७ सूक्त र ११ बालखिल्य सूक्त रहेको उल्लेख गरेको देखिन्छ। बालखिल्य सूक्तलाई परिशिष्टका रूपमा राखिएको छ। केही विद्वान्ले बालखिल्य अन्तर्गत रहेका सूक्तलाई वेदको अङ्ग नमानेर वेदका खास सूक्त १०१७ मात्रै हुन भन्ने तर्क पनि गरेका छन्।

ऋग्वेदलाई मध्य एसियादेखि सप्त सिन्धु र गङ्गा नदीसम्म बसोबास गर्ने आर्य जातिको साहित्यका रूपमा चर्चा गर्दै अध्येता मदनमणि दीक्षितले ऋग्वेदका सूक्तले कृषि कार्य र अन्न उत्पादनमा विशेष जोड दिएको बताएका छन्। ऋग्वेदका सूक्तले यज्ञ कार्यमा विशेष जोड दिएको देखिन्छ। त्यसैले अग्निले प्रथम जस्तै स्थान प्राप्त गरेको छ। ऋग्वेदको पहिलो सूक्तमा नै अग्निलाई देवताका

संहितामा स्तुति हुन्छ भने ब्राह्मणमा यज्ञ विधि विधानलाई सरल रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ। ऋग्वेद अन्तर्गत ऐतिरेय र शाखायन (कौषितकी) गरी दुई वटा ब्राह्मण ग्रन्थ रहेको उल्लेख गरिएको छ।

रूपमा उल्लेख गरिएको छ र प्रथम ऋचाको प्रारम्भ नै अग्नि शब्दबाट भएको छ।

यजुर्वेद : यज धातुले यज्ञ गर्नु भन्ने बताउँछ। त्यसैले पूजा र यज्ञसम्बन्धी ऋचाहरूको सङ्ग्रह भएको वेदलाई यजुर्वेद भनिएको छ। यजुर्वेदका ऋचा ऋग्वेदबाट पनि लिइएका छन्। यजुर्वेदमा यज्ञलाई असाधारण महत्त्व दिइएको छ।

आवश्यकतानुसार दृष्टि, समृद्धि र मनोवाञ्छित फल प्राप्तिका लागि यज्ञको महत्त्व जोडिएको छ। यज्ञका साथै यस वेदले सामाजिक, आर्थिक सामग्रीहरू उपलब्ध गराउनुका साथै अङ्क गणितीय र ज्यामितीय स्रोत पनि उपलब्ध गराएको छ ।

सामवेद : सामको अर्थ गीतियुक्त भन्ने बुझिन्छ। त्यसैले साङ्गीतिक ऋचाहरूको सङ्ग्रह भएको वेदलाई सामवेद भनिएको छ। वेदका पद्यात्मक मन्त्रलाई गीतको कौशलमा प्रयोग गरिएपछि सामवेद बनेको मानिन्छ। सामवेदमा अधिकांश ऋचा ऋग्वेदभित्र बाटै सङ्गृहीत भएका छन्। सामवेदमा रहेका कुल १८७५ मन्त्र तथा ऋचामध्ये १७७१ ऋग्वेदीय मन्त्र र १०४ सामवेदमा नयाँ मन्त्र रहेको देखिन्छ।

अथर्ववेद : वैदिक कालको पछिल्लो समयमा सङ्कलित भएका ऋचाको सङ्ग्रहलाई अथर्ववेद भनिएको छ। अथर्वनको अर्थ गतिहीन तथा स्थिरता भन्ने बुझिन्छ। त्यसैले यस वेदलाई स्थिरता तथा चित्तवृत्तिको निरोधरूपी भोगको उपदेशका रूपमा लिइन्छ।

अथर्ववेदका अधिकांश मन्त्र अङ्गिरा नामका ऋषि र उनका वंशजद्वारा सङ्कलन गरिएका कारण यसलाई अङ्गीरस वेद पनि भनेको पाइन्छ। वैदिक दर्शनको सबैभन्दा पुष्ट र प्रामाणिक स्रोतका रूपमा अथर्ववेदलाई मानिएको छ। यसभित्र सामाजिक र राजनीतिक स्थितिको सुन्दर चित्रण गरिएको छ।

यो एक प्रकारको विश्वकोष हो र यसमा वेदकालीन सभ्यता, संस्कृति, ज्ञान र विज्ञानको पूर्ण सङ्ग्रह रहेको द्विवेदीले उल्लेख गरेका छन्। उनका

अनुसार अथर्ववेदलाई जनताको वेदका रूपमा लिन सकिन्छ भन्दै यसमा ब्राह्मण, क्षेत्री, वैश्य, शुद्र र स्त्रीलाई समान रूपमा स्थान दिइएको कुरा उल्लेख गरिएको छ। अथर्ववेद एक मात्र यस्तो वेद हो जसमा लौकिक र अलौकिक दुवै दृष्टिको उपादेयता रहेको कुरा उल्लेख गरिएको छ।

वेदका भाग

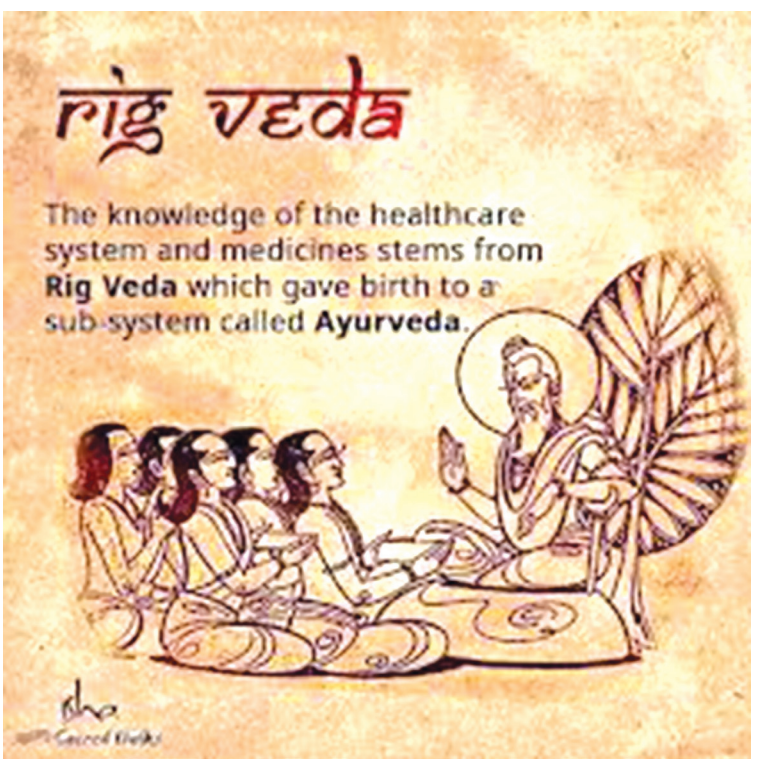
राधाकृष्णननले मन्त्रसंहिता, ब्राह्मण र उपनिषद् एवं अरण्यक गरी हरेक वेदका तीन भाग रहेको बताएका छन्। यज्ञ कार्यमा प्रयोग गरिने वेद वाक्यलाई मन्त्र र तिनै मन्त्रको समूह भएको वेदग्रन्थलाई मन्त्रसंहिता भनिएको छ।

यज्ञको विधान, स्वरूप, फल, यज्ञमा आवश्यक पर्ने सामग्री, यज्ञका देवता, यज्ञ कर्मको प्रशंसा वा गर्न नहुने कर्मको निन्दा, यज्ञका कारणलगायतका धार्मिक कर्तव्यको विधानको व्याख्या गरिएको वेदवाक्यको सङ्ग्रहलाई ब्राह्मण ग्रन्थ भनिएको छ । ब्राह्मण ग्रन्थमा मन्त्रहरूका व्याख्या र विनियोग प्रस्तुत गरिएको हुन्छ। संहितामा स्तुति हुन्छ भने ब्राह्मणमा यज्ञ विधि विधानलाई सरल रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ। ऋग्वेद अन्तर्गत ऐतिरेय र शाखायन (कौषितकी) गरी दुई वटा ब्राह्मण ग्रन्थ रहेको उल्लेख गरिएको छ।

उपनिषद् एवं आरण्यक वेदको तेस्रो भाग हो। जसलाई ब्राह्मण ग्रन्थकै अन्तिम भाग मानिन्छ। जसभित्र दार्शनिक समस्याको विवेचना गरिएको छ। गुरुसित घरमा पढ्न नहुने, वनमा गएर पढ्न पर्ने साधारण मानिसका लागि डरलाग्दो वा कहालीलाग्दो रहस्य प्रकाशित गर्ने वेदभागलाई आरण्यक भनिएको छ।

यस्तो वेद-भाग मन्त्ररूप हुन पनि सक्छ, ब्राह्मण रूप पनि हुन सक्छ। तथापि ब्राह्मण रूप देखिन्छ। मुख्य रूपमा जीवात्माको र परमात्माको एकता अर्थात् ब्राह्मात्म तत्त्व बुझाउने अरण्यककै एक भागलाई उपनिषद् भनिएको छ।

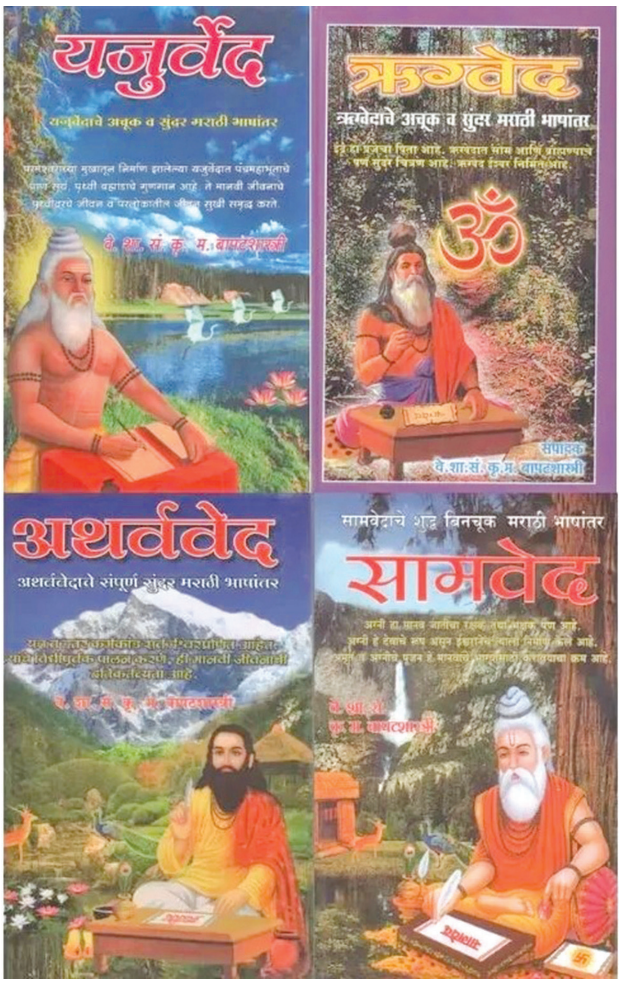
सूक्तहरूमा सङ्कलन भएका ऋचामा जसप्रति स्तुति तथा प्रार्थना, याचना, निवेदन अनुरोध गरिएको छ, उसैलाई देवता मानिएको छ। सङ्कलित ऋचालाई श्रुतिपरक तथा श्रुतिमधुर बनाउन हरेक ऋचा छन्दोबद्ध रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ।



वेदमा छन्द, ऋषि र देवता

वेदका हरेक सूक्तमा ऋषि, देवता र छन्दको व्यवस्था भएको छ। ऋषि भन्नाले मन्त्रका रचयिता भन्ने बुझिन्छ। जसलाई मन्त्र द्रष्टा भनिएको छ। सूक्तहरूमा सङ्कलन भएका ऋचामा जसप्रति स्तुति तथा प्रार्थना, याचना, निवेदन अनुरोध गरिएको छ, उसैलाई देवता मानिएको छ। सङ्कलित ऋचालाई श्रुतिपरक तथा श्रुतिमधुर बनाउन हरेक ऋचा छन्दोबद्ध रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ। त्यसैले हरेक सूक्तमा ऋषि, देवता र छन्दको व्यवस्था देख्न सकिन्छ।

ऋग्वेदका मन्त्र द्रष्टा ऋषिहरूमा दीर्घतमा,



मधुछन्दाः, मेधातिथि, अगस्त्य, गौतम, पराशर, गृत्समद, विश्वामित्र, वामदेव, अत्रि, भारद्वाज र वशिष्ठ प्रमुख रूपमा रहेका छन् । पहिलो मण्डल मधुछन्दा, मेधातिथि, दीर्घतमा, अगस्त्य, गौतम, पराशर आदिद्वारा तथा दोस्रो मण्डल गृत्समद एवं उनका वंशजद्वारा अनि तेस्रो मण्डल विश्वामित्र एवं उनका वंशजद्वारा र चौथो मण्डल वामदेव एवं उनका वंशजारा निर्माण गरिएको भनिएको छ ।

पाँचौं मण्डल अत्रि एवं उनका वंशजद्वारा, छैटौं मण्डल भारद्वाज एवं उनका वंशजद्वारा, सातौं मण्डल वशिष्ठ एवं उनका वंशजद्वारा, आठौं मण्डल कण्व, भृगु र आङ्गिरसका वंशहरूबाट निर्माण भएको मानिन्छ । नवौं तथा दशौं मण्डलको निर्माण वैवस्वत मनु, विमद, इन्द्र, त्रित, विमद, इन्द्र, श्रद्धा, कामायनी, इन्द्राणी, शची, उर्वशी, सोमलगायतका विभिन्न ऋषिबाट निर्माण भएको बताइएका छ ।

ऋग्वेदका मन्त्र महिलाद्वारा पनि निर्माण भएको देखिन्छ । जसलाई मन्त्रद्रष्टा ऋषिका भनिएको छ । ऋग्वेदका १०२८ सूक्त एवं १०५५२ ऋचामध्ये ४२३ वटा ऋचा ऋषिकाद्वारा सृजना गरिएका छन् । सूर्या, सावित्री, घोषा, सिकता निवावरी, यमी वैवस्वती, दक्षिणा प्राजापत्या, अदिति, इन्द्राणीलगायतका २४ ऋषिकाद्वारा ऋग्वेदका मन्त्रहरू निर्माण गरिएका हन् ।

वेदका मन्त्र संरक्षणको उपाय

वेदका ऋचा कहिले निर्माण भए भन्ने बारेमा फरक फरक मत रहेका छन् । आजभन्दा करिब चार हजार वर्षपहिला नै वेदका ऋचा सृजना भएको कुरामा धेरैको मत मिल्छ । वेद सृजना हुँदाको समयमा लिपिको विकास भइसकेको थिएन । त्यसैले त्यस बखतमा वेदका ऋचा लिपिबद्ध हुन नसकी श्रुतिपरक रूपमा एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तासम्म सर्दै आएको देखिन्छ । यसरी एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा सर्दा वेदका मन्त्र छुट्न, हराउन तथा बिर्सिन नपाउस् भन्ने हेतुले वेदका ऋचा संरक्षण गर्न ऋचा पाठ गर्ने विभिन्न उपाय अपनाइएको थियो ।

वेद श्रुतिशास्त्र भएकाले मन्त्रहरूको संरक्षण गर्नका लागि पाठ गर्दा विभिन्न क्रममा मिलाएर पाठ गर्ने पद्धतिको विकास भएको थियो ।

विद्वान् कपिलदेव द्विवेदीले वेदका मन्त्र तथा ऋचा संरक्षणका उपायलाई निम्नानुसार उल्लेख गरेका छन् :

१) **संहिता पाठ** : संहिता पाठ अन्तर्गत मन्त्रलाई जस्ताको त्यस्तै मूल रूपमा नै पाठ गरिन्थ्यो ।

२) **पद पाठ** : पद पाठ अन्तर्गत मन्त्रको हरेक पदलाई स्वतन्त्र रूपमा छुट्टाछुट्टै रूपमा पाठ गरिन्थ्यो । यसमा शब्द सन्धिलाई विच्छेद गरेर प्रत्येक शब्दलाई फरक फरक रूपमा पाठ हुन्थ्यो । जस्तो कखगघ स्वरूपको मन्त्रलाई क, ख, ग, घ, ... गरेर ।

३) **क्रम पाठ** : क्रम पाठ अन्तर्गत मन्त्र तथा ऋचाका शब्दलाई कख, खग, गघ, ... गर्दै पाठ गरिन्थ्यो ।

४) **जटा पाठ** : जटा पाठ अन्तर्गत मन्त्र तथा ऋचाका शब्दलाई कख, खक, कख, खग, गख, खग को रूपमा पाठ गरिन्थ्यो ।

५) **शिखा पाठ** : शिखा पाठमा मन्त्र तथा ऋचाका शब्दलाई कख, खक, कखग, खग, गख खगघ को रूपमा पाठ हुन्थ्यो ।

६) **घन पाठ** : घन पाठ अन्तर्गत मन्त्र तथा ऋचाहरूको पदक्रमलाई कख, खक, कखग, गखक, कखग को रूपमा पाठ गर्ने परम्परा थियो । ■

वियोगी बुढाथोकी

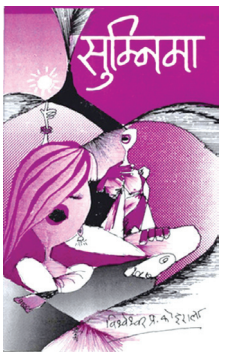
केन्द्रीय अध्यक्ष, नेपाली लेखक सङ्घ

नेपाल मेडिकल कलेज, अत्तरखेलको जागिरे जीवनबाट सेवानिवृत्त वियोगी बुढाथोकी काठमाडौंको रैथाने परिवारमा जन्मेहुर्केका हुन् । तीसको दशकदेखि साहित्य सिर्जनामा लागिपरेका वियोगी कविता, गजल, मुक्तक हुँदै नियात्रा लेखनमा पनि सक्रिय छन् । वैदेशिक यात्रा गरिरहने भएकाले यात्राका समयमा पुस्तक पढेर समयको सदुपयोग गर्न रुचाउँछन् । डेढ दर्जन कृतिका स्रष्टा बुढाथोकी जीवन र जगत् बुझ्नका लागि पुस्तक एक किसिमको अनिवार्य पाठशाला भएको बताउँछन् । खासगरी नेपाली र हिन्दीमा लेखिएका पुस्तक पढेर ज्ञान लिनुका साथै अग्रजपुस्ताका केही पुस्तकबाट औधि प्रभावित भएको बताउने बुढाथोकी पछिल्लो पुस्ताको लेखनमा हल्काफुल्कापन ज्यादा देखिएको उल्लेख गर्छन् ।

उनको विचारमा अहिलेको संसारको परिवर्तनको मूल आधार नै पुस्तक हो । विविध भाषामा लेखिएका बौद्धिक खुराकका कारण एकअर्काको संस्कृति, रहनसहन, विकास निर्माण, आविष्कार आदिका पुस्तक पढेर विश्वलाई नजिकबाट जान्न र बुझ्न पाएको उनी ठान्दछन् । उनी भन्छन्, "पुस्तकको महत्व पुस्तकका पानामा रमाउँदै हराउनेले नै बुझेको हुन्छ ।"

वियोगी साहित्यकार मात्र नभएर साहित्यिक पत्रकार पनि हुन् । पछिल्लो समयमा 'शिवपुरी सन्देश' साहित्यिक पत्रिका प्रकाशन गर्दै आएका छन् । किताबलाई असाध्य प्रेमले पूजा गर्ने वियोगी चलेका लेखकका पुस्तक प्रकाशित हुनासाथै किनेर पढिहाल्ने बताउँछन् । उनी भन्छन्, "नयाँ र नाम चलेका लेखकका कृति पढ्दा आनन्द आउँछ तर नयाँले तानेन र पढ्ने भोक जागिरह्यो भने एक पटक पढिसकेका पुरानै पुस्तक दराजबाट निकालेर पढ्न थाल्छु ।" कतिपय लेखकका पुस्तक दोहोऱ्याएर पढ्दा पनि लेखनशिल्पका कारण नयाँ नै पढिरहेछु झैँ लाग्छ । आफूले पढिसकेपछि कसैले पढ्न माग्नेको खण्डमा फिर्ता गर्ने सर्तमा मात्र दिन्छु । आफैँले पुस्तकालय खडा गरेकाले पुस्तक सजाएर राख्ने सोख पनि छ । उनले पछिल्लो समयमा पढेका पाँच पुस्तकका बारेमा यसरी बताएका छन् :

'सुम्निमा'



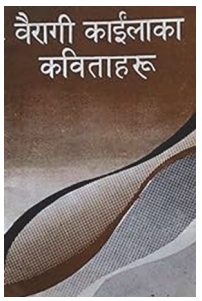
राजनीति र साहित्यमा उत्तिकै अग्लो पहिचान बनाउन सफल विश्वेश्वरप्रसाद कोइरालाका औपन्यासिक कृतिमध्ये 'सुम्निमा' सबैभन्दा उच्चकोटिको कृति लाग्छ। विसं २०२७ मा पहिलो पटक प्रकाशित यस कृतिका थुप्रै संस्करण आइसकेका छन्। निकै पहिले पढिसकेको भएर पनि विदेश बसाइँका क्रममा पुनः दोहोऱ्याएर पढेँ। पौराणिककालीन समय र कथावस्तु, आदिम समाज, दुई भिन्न संस्कार र संस्कृतिबीचको असामन्जस्यपूर्ण परिवेशको प्रेमकथा, सूक्ष्म यौन मनोविश्लेषणको बेजोड उपन्यास जति पटक पढ्दा पनि नयाँ झैँ लाग्छ।

'नदी किनाराको माझी'

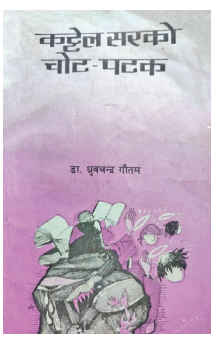
आधुनिक कविताका क्षेत्रमा मोहन कोइराला कसैसँग तुलना नहुने आफ्नै शैलीका कविता लेख्ने कवि हुन्। उनको कविताकृति 'नदी किनाराको माझी' ले गरिबीको रेखामुनि रहेको माझी समुदायको जीवन्त चित्रण गरेको छ। माझीले डुङ्गा खियाएर कतिलाई नदी पार लगाइदिए, नदी तर्नेहरू कहाँ कहाँ पुगे तर नदी तारिदिने माझी भने जहाँको तहीँ छन्। माझी नभए नदी पार गरेर अर्को संसारमा पुगेकाहरू सायद वारिका वारि नै र पारिका पारि नै रहन्थे होला। कोइरालाका अधिकांश कविता जटिल शब्द र गाम्भीर्यपूर्ण भावका हुँदाहुँदै पनि गहिरिएर पढ्दा पाठकको मन छुने कविता छन्। निकै पहिले प्रकाशित भएर पनि पढ्ने अवसर मिलेको थिएन। कविता पाठकले पढ्नैपर्ने कृति हो यो।

वैरागी काइँलाका कविता

नेपाली साहित्यमा तेस्रो आयाम स्थापित गर्ने तीन हस्ती (इन्द्रबहादुर राई, ईश्वरवल्लभ र वैरागी काइँला) मध्येका एक वैरागी काइँला थोरै कविता लेखेर पनि चर्चित हुन सफल कवि हुन्। उनी किराँत धर्म र मुन्धुमविज्ञ मानिन्छन् र थुप्रै पुस्तक पनि प्रकाशित छन्। उनका कविताले मानवीय संवेदनाको भित्री तहमा पुगेर चसक्क पार्ने क्षमता राख्ने भएकैले कविताका पाठकले रुचाएका कवि हुन्। यस सङ्ग्रहका कविता पढिसकेपछि पाठकले पक्कै पनि कविताप्रेम देखाउने छन्।



'कट्टेलसरको चोटपटक'



डा. ध्रुवचन्द्र गौतमद्वारा लिखित 'कट्टेलसरको चोटपटक' प्रकाशनका दृष्टिले निकै पुरानो उपन्यास हो। एक निम्नवर्गीय शिक्षकको जीवन भोगाइ र समाजमा व्याप्त बेथितिसँगको कथावस्तुले पाठकको मन कटक्क पार्ने सामर्थ्य राखेको छ। यसै उपन्यासमा आधारित नेपाली कथानक चलचित्र 'वासुदेव' लाई नेपाली चलचित्रका क्षेत्रमा बेजोड चलचित्र मानिन्छ। लामो समयसम्म काठमाडौँ केन्द्रित शिक्षक आन्दोलनको समयमा यो पुस्तक पढेर एक किसिमले समर्थन जनाएँभन्दा पनि हुन्छ।

'चिसो वाफ'

हाल बेलायत निवासी साहित्यकार गोपी सापकोटाको 'चिसो वाफ' प्रेमिल कथावस्तुमा आधारित उपन्यास हो। शारीरिक अवस्था बिग्रँदै गएकी एक युवती र मानसिक अवस्था बिग्रँदै गएको एक युवकबीचको प्रेम सम्बन्धको कथाले पाठकलाई उद्वेलित बनाउँछ। मानिसको मस्तिष्कका तन्तु गुजमुजिए भने जीवनको लय कसरी बिग्रन पुग्छ र जीवनको लय कसरी भत्किन्छ भन्ने यो उपन्यासले चित्रण गरेको छ। प्रेमिल कथावस्तुको उपन्यास खासगरी युवापुस्ताले पढ्नैपर्ने कृति हो। ■

-प्रस्तुति : तुलसीहरि कोइराला

विप्रेषणसँगै भित्रिँदै दीर्घरोग

सीता शर्मा

मान र दामको खोजीमा काकाकुल पर्दाको चोटले जीवनसङ्घर्षमा छन् सुजन थामी। वैदेशिक रोजगारीले जीवनमरणको दोसाँधमा पुग्ने उनी मात्र होइनन्, कैयौँ अरू पनि छन्।

वैदेशिक रोजगारका लागि खाडी मुलुकमा जानेका कारण नेपालमा विप्रेषण (रेमिट्यान्स) बढेको त छ तर मिर्गौला रोगले थलिएर जीवनको आशामा स्वदेश फर्कनेहरू- दोलखाका सुजन सरह- को अपूर्व चाप नेपालका अस्पतालमा देखिन्छ।

तथ्याङ्कले देखाएको छ नेपालमा प्रत्येक वर्ष करिब तीन हजार मानिस मिर्गौलाको जटिल समस्यामा पर्छन्। जसमा ३३ प्रतिशत हिस्सा वैदेशिक रोजगारीमा खाडी राष्ट्रहरू (कतार, साउदी अरब, संयुक्त अरब इमिरेट्स, बहराइन, कुवेत र ओमान) तथा मलेसिया गएकाहरूको छ। मुख्य रूपमा रोजगारीका लागि खाडी राष्ट्रमा गएकामा यस्तो समस्या (मिर्गौला असफल) बढी देखिएको छ।

रोजगार गरेर घरपरिवारको आवश्यकता पूरा गर्ने मनोरथले कतार पुगेका सुजन आफ्ना मिर्गौलाले काम गर्न छाडेपछि बाँच्न डायलासिसको भर परेका छन्। वनस्थलीमा रहेको नेसनल किड्नी सेन्टरमा उनको डायलासिस भइरहेको छ।

हप्ताको दुई पटक डायलासिस गराउनैपर्ने भएकाले उनका लागि पालो पर्खेर बस्नुभन्दा अलि बढी रकम तिरेर डायलासिस गराउनुपर्ने बाध्यता छ। खाडीमा पसिना बगाएर कमाएको पैसाभन्दा बढी खर्च उनले आफ्नो उपचारमा गरिसकेका छन्।

स्वास्थ्य परीक्षण प्रमाणपत्र बोकेर वैदेशिक रोजगारीका लागि कतार पुगेका थामीका लागि एक डेढ वर्षको कडा श्रमले मिर्गौला गुम्यो। गगनचुम्बी भवन निर्माणमा खटिएका थामी जस्तै एक सय ५० जनाभन्दा बढी नेपाली श्रमिकको अवस्था पनि विचारणीय नै छ।

कतिसम्म भने एउटै स्थानमा ठूलो सङ्ख्यामा

श्रमिकले बस्नुपर्ने, पिउने पानी पर्याप्त नहुने तथा उपलब्ध भएको पानी पनि तातो हुने हुँदा खाडी मुलुकमा जाने श्रमिकमा मिर्गौला रोगको समस्या देखिने गरेको छ ।

एउटै कोठामा १३ जना कोचाकोच गरेर बसेको दिनलाई उनी कालकोठरीमा फसेको जस्तो मान्छन् । मिर्गौलाको समस्या मात्र होइन अन्य स्वास्थ्य समस्याले पनि नेपाली श्रमिक पीडित हुने गरेका छन् । पिउने पानी शुद्ध नहुने र अस्वस्थ खानपानका कारण प्रायः श्रमिकमा उच्च रक्तचाप समस्या देखा पर्ने गरेको छ । जुन अन्ततः मुटु, मस्तिष्क र मिर्गौला रोगको एक प्रमुख कारण बन्दछ ।

सङ्खुवासभाका २८ वर्षीय सागर तामाङको कथाव्यथा पनि सुजनको भन्दा कम छैन । पर्याप्त मात्रामा पिउने पानी नपाउँदा चिस्याइएका 'कोल्डड्रिङ्क' बढी पिउने बानी बस्न जाँदा सागरका मिर्गौलाले पनि काम गर्न छाडे ।

२०७२ सालमा स्वस्थ शरीर भएको प्रमाणपत्र बोकेर मलेसिया उडेका सागर त्यसको केही वर्षमै मिर्गौला रोगले थलिए । सुरक्षागार्डका रूपमा काम गर्न थालेको दुई वर्षमा उनमा उच्च रक्तचाप समस्या देखिएको थियो । यसलाई गम्भीर रूपमा नलिई हेलचक्र्याइँ गरेका सागरको अन्ततः मिर्गौला नै बेकार भए ।

सागर भन्छन्, "दिनभर काम गरेपछि बेलुकी दुखाई कम गर्न 'पेनकिलर' खाएर सुत्थेँ । भोलिपल्ट फेरि काममा जान्थेँ । यसरी नै समय बित्दै जाँदा स्वास्थ्य अझै बिग्रँदै गयो । खुट्टा सुन्निने, रिङ्गटा लाग्ने, टाउको दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने जस्ता समस्या देखा पर्न थाले । अस्पताल गएर स्वास्थ्य परीक्षण गराएपछि म त झाँगाबाट खसे झैँ भएँ । मेरा त दुवै मिर्गौला काम नगर्ने भइसकेका रहेछन् ।"

वैदेशिक रोजगारीमा गएर मिर्गौलाको रोग लिएर आउनेको सङ्ख्या बढेको देखिन्छ । चालु आर्थिक वर्ष २०८१/८२ को आठ महिनामा ८० जना श्रमिक मिर्गौला रोग लिएर वैदेशिक रोजगारीबाट फर्किएका छन् । आव २०८०/८१ मा मिर्गौला रोगको समस्या लिएर आउनेको सङ्ख्या ९५ थियो ।

दुई वर्षको तुलना गर्दा चालु आवमा प्रत्येक महिना औसत १० जना तथा गत आवमा औसत आठ नेपाली श्रमिक मिर्गौला रोग लिएर फर्किएको देखिन्छ । यो तथ्याङ्क वैदेशिक रोजगार बोर्डको सचिवालयबाट आर्थिक सहायता लिनेको मात्रै भएकाले थप रोगी पनि हुन सक्छन् ।

नेसनल किड्नी सेन्टरमा डायलासिस गराइरहेकामध्ये अधिकांश नेपालीले उच्च तापक्रममा दैनिक १४ देखि १६ घण्टासम्म कडा परिश्रम गरेको बुझिएको छ ।

मिर्गौला रोगका विशेषज्ञ डा. ऋषिकुमार काफ्लेको भनाइमा विदेशमा आराम नगरी उच्च तापक्रममा लगातार लामो समयसम्म काममा खटिने र पानी नपिउनेको मिर्गौलामा पाँच/छ महिनामै समस्या देखिएको छ ।

डा. काफ्लेका अनुसार खाडी क्षेत्रका देशमा गएका नेपाली श्रमिकको मिर्गौलामा असर पर्नुमा उच्च तापक्रम, खानपान र तनावका अतिरिक्त उच्च रक्तचापलाई मुख्य दोष दिन मिल्छ ।

सहिद धर्मभक्त राष्ट्रिय प्रत्यारोपण केन्द्रका मिर्गौला रोग विशेषज्ञ डा. पुकारचन्द्र श्रेष्ठको बुझाइमा खाडी क्षेत्रका देश र मलेसियाबाट फर्किने नेपालीमा मिर्गौला रोगको समस्या भयावह बन्दै छ ।

तथ्याङ्कले के देखाएको छ भने एक हजार जनाको मिर्गौला प्रत्यारोपण गर्दा करिब २५ प्रतिशत (२५० जना) वैदेशिक रोजगारीमा गएर फर्किने छन् । यसै गरी वैदेशिक रोजगारीबाट मिर्गौला रोग लिएर फर्केपछि सो अस्पतालमा आएर डायलासिस गराइरहेका बिरामीको हिस्सा ३९/४० प्रतिशत छ ।

खाडी क्षेत्रका मुलुकमा लामो समय काम गरेर नेपाल फर्किएको एक वर्षपछि पनि मिर्गौलामा समस्या देखिने गरेको छ। कतिपय श्रमिक मिर्गौला बिग्रिएपछि त्यतै दुई/चार पटक डायलासिस गरेर स्वदेश फर्किने गरेका छन्।

केही श्रमिकमा त खाडी क्षेत्रका मुलुक गएको एक/दुई महिनामै मिर्गौलाको समस्या उत्पन्न भएको जानकारी दिँदै डा. श्रेष्ठले सचेत रहन सुझाव दिए, "सामान्यतया एक महिनामै मिर्गौला रोग देखा पर्दैन। तीन/चार महिनामा केही न केही लक्षण देखिन सक्छ। यो समस्याले नेपालबाट स्वास्थ्य परीक्षण गराएर जाने व्यवस्थामाथि प्रश्न उठाएको छ।"

घरपरिवारको दैनिकीसँगै शिक्षा, स्वास्थ्यलगायत आधारभूत आवश्यकताको अभाव हुन जान्छ।

मिर्गौला जस्तो रोगले आर्थिक र सामाजिक रूपमा गरेको क्षति अनुमान गरेभन्दा भयावह हुन्छ। सरकारले श्रमिक पठाउने गरेका गन्तव्य देशसँग आफ्ना नागरिकको स्वास्थ्यका विषयमा स्पष्ट नीति नबनाउँदा वैदेशिक रोजगारीमा जानेले त्यसको मूल्य चुकाइरहेको देखिन्छ।

वैदेशिक रोजगार कम्पनीले कठोर परिश्रम गर्नुपर्ने काममा श्रमिक पठाउने र रोजगारदाताले श्रमिकसँग सम्झौता गर्दा स्वास्थ्य बिमा नगर्ने भएकाले पनि श्रमिक नै समस्यामा पर्ने गरेको गुरुङको बुझाइ छ।

साथै श्रमिकलाई स्वास्थ्य समस्या हुँदा स्वदेश

सन् २०२१ मा एसियन जर्नल अफ मेडिकल साइन्सेसमा विदेशबाट फर्किएका श्रमिकमा मिर्गौलाको जोखिमसम्बन्धी एक अध्ययन प्रतिवेदन सार्वजनिक भएको थियो। मिर्गौलारोग विशेषज्ञले खाडी क्षेत्रका देशबाट फर्केका ४० वर्षमुनिका ३८ जना (३२ पुरुष र छ महिला) लाई सहभागी गराई अनुसन्धान गरेका थिए।

यस अनुसन्धानबाट के कुरा थाहा भयो भने बिरामी भएर स्वदेश फर्किएकामध्ये धेरैजसो (९२.१ प्रतिशत) मा मिर्गौलासम्बन्धी समस्या देखियो। आप्रवासी श्रमिकमा मिर्गौलासम्बन्धी समस्या उच्च (७६.३ प्रतिशत) हुन सक्ने अध्ययनको निष्कर्ष थियो।

वैदेशिक रोजगारविज्ञ डा. गणेश गुरुङको भनाइमा परिवारको कमाउने मुख्य व्यक्ति नै बिमारले थलिँदा

फिर्ता पठाउने प्रवृत्ति रोक्न नीतिमै सुधार गर्न आवश्यक देखिन्छ। श्रमका क्रममा स्वास्थ्य समस्या उत्पन्न भएका रोजगारदाताले नै सम्पूर्ण उपचार खर्च बेहोर्नुपर्ने सम्झौता अहिलेसम्म गरिएको छैन।

बेलायतको बर्नमथ विश्वविद्यालयको टोलीले गरेको स्थलगत अध्ययनले खाडी क्षेत्रका मुलुक र मलेसियामा 'आउटडोर ड्युटी' गर्ने नेपाली श्रमिकमा मिर्गौलासम्बन्धी रोगको बढी जोखिम देखाएको छ।

खासगरी एकै स्थानमा लामो समय खटिनुपर्ने र 'आउटडोर ड्युटी' गर्ने श्रमिकमा यो समस्या देखिने गरेको छ। धनुषाको लक्ष्मीनिया गाउँपालिका र छिरेश्वरनाथ नगरपालिकामा खाडी क्षेत्रका देश र मलेसियामा काम गरी फर्किएका ७१८ जनामा सो अध्ययन गरिएको थियो। ■

एक पुनर्जन्मले ल्याएको सनसनी

एक गोली उनको दाहिने कन्चटमा लाग्छ र बायाँ काननजिकबाट बाहिर निस्कन्छ । सुरेशले तत्काल घटनास्थलमै ज्यान गुमाउँछन् ।

पुनर्जन्मको एक यस्तो विस्मयकारी घटना जसले दुई परिवारलाई दुबिधामा मात्र पारेन अपराधीलाई समेत जेलमा पुऱ्यायो । कुरा आजभन्दा ४३ वर्षपहिलेको हो । भारतको आगरानजिकै एक बच्चाको जन्म भयो । आमाबुवाले उसको नाम राखे तोरण सिंह र मायाले उसलाई टिटु भनेर बोलाउन थाले ।

टिटुको जन्मभन्दा तीन महिनापहिले सन् १९८३ अगस्त २८ मा आगराको मुख्य बजारमा रहेको आफ्नो पसलबाट घर फर्कंदै गर्दा सुरेश बर्माको हत्या भएको थियो । उता टिटुले पाँच वर्ष उमेर नपुग्दै विचित्रको व्यवहार देखाउन थाले । उनी बेला बेलामा वयस्क मानिस सरह कुरा गर्थे र आफ्नो घर त आगरामा भएको बताउँथे । हुँदा हुँदा उनी जन्मघरका आमाबुवा आफ्नो नभएका, आगरामा आफ्ना आमाबुवा, श्रीमती र बच्चा रहेको कुरा गर्न थाले ।

सुरुमा त टिटुका कुरालाई उट्पट्याङ र वाहियात मानियो तर उनी दिनहुँ नै वयस्क मानिसको जसरी कुरा गर्न थालेपछि भने आमाबुवालाई चिन्ता हुन थाल्यो । टिटुले दाँतरीसँग पनि खेल्न कम गरे र जतिबेला पनि आगरामा रहेको आफ्नो घर जाने जिद्दि गर्न थालेपछि परिवारले एक पटक सुटुक्क आगरा गएरै खोजीनिती गर्ने मनसाय बनायो ।

आगराको फतेहाबाद रोडमा रहेको एक शानदार कोलोनीमा सुरेश वर्मा बस्थे। उनको आमाबुवासँगै श्रीमती र दुई छोरा (सचिन र अमित) थिए। आगराको मुख्य बजारमा सुरेशले 'सुरेश रेडियोज' नामको पसल चलाएका थिए। त्यो पसल आजसम्म त्यहीँ छ।

एक दिन सुरेश पसलबाट राति आफ्नो फियट कारमा घर फर्किए। उनले घरको गेट खोल्न हर्न बजाए। त्यहीँ समयमा अँध्यारोमा लुकेका दुई जना हतियारधारीले नजिकैबाट उनीमाथि गोली प्रहार गर्छन्। एक गोली उनको दाहिने कन्चटमा लाग्छ र बायाँ काननजिकबाट बाहिर निस्कन्छ। सुरेशले तत्काल घटनास्थलमै ज्यान गुमाउँछन्।

यो हत्या घटना हुँदा सुरेशका बच्चा सानै उमेरका भएकाले उनीहरूलाई घटना बारेमा त्यति थाहा छैन तर सुरेशकी श्रीमती उमाको मानसपटलमा त्यस दिनको घटना ताजै छ।

सुरेशको हत्या भएको तीन महिनापछि सन् १९८३ डिसेम्बर १० मा आगराको ग्वालियर रोडबाट १३ किलोमिटरको दूरीमा रहेको एक गाउँमा महावीर प्रसाद र शान्तिदेवीको सन्तानका रूपमा टिटुको जन्म भयो। जब पाँच वर्ष पुग्न थाल्छन्, उनले आफ्नो पछिल्लो जीवनका बारेमा कुरा गर्न थाले। उनको आवाज पनि बच्चाको जस्तो नभई वयस्क र परिपक्व उमेरका पुरुषको जस्तो थियो। घरमा मायाले टिटु भनेर बोलाउँदा उनले "कसलाई टिटु भनेको म सुरेश वर्मा हुँ। मेरो आगरामा एक रेडियो पसल छ भन्थे।"

त्यति मात्र कहाँ हो र "मेरी पत्नीको नाम उमा हो। हाम्रा दुई छोरा छन्।" भनेर टिटुले आफ्ना कुरा र व्यवहारबाट सबैलाई अचम्भित पारे।

टिटुले बारम्बार पुनर्जन्मका कुरा गरेपछि छिमेकी तथा आफन्त अशोक सिंहले घरपरिवारसँग सल्लाह गरी "एक पटक आगरा गएर हेरौँ न त, सत्य के हो थाहा भइहाल्छ भने।"

टिटुका दाइ र एक जना सत्यतथ्य बुझ्न आगरा गए। त्यहाँ उनीहरूले मुख्य बजारमा 'सुरेश रेडियोज' पसल खोज्न थाले। अचम्म ! उनीहरूले केहीबेरमा टिटुले भनेको 'सुरेश रेडियोज' पसल फेला पारे। पसलमा एक महिला बसेकी थिइन्। उनले आफ्नो नाम उमा बताइन्। सबै कुरा टिटुले भनेको जस्तै भइरहेको थियो। टिटुका दाइले उमालाई सबै कुरा बताए। उमाले पनि ती सबै कुरा सही भएको भनिन् तर उनले सुरेशको पुनर्जन्ममा विश्वास गरिनन्। कसैले टिटुलाई सुरेश र उनको परिवार तथा घटनाका बारेमा बताएको कुरा उमाले गरिन् तर टिटु अहिलेसम्म गाउँबाट बाहिर नगएको र आफूहरू कसैलाई पनि सुरेशसँग भएको घटना बारेमा पहिले जानकारी नभएको कुरा टिटुका दाइले उमालाई बताए।

रहस्यमय र अविश्वसनीय कुरा सुनेपछि गाउँमै गएर टिटुलाई भेट्ने कुरा गरिन् उमाले।

अनि उमालाई लिएर टिटुका दाइ गाउँ फर्किए। यस बारेमा टिटुलाई केही जानकारी दिइएको थिएन। उनीहरू घर पुग्दा टिटुले उमालाई चिनिहाले र आफ्नी श्रीमतीसँग कुरा गरे जसरी उनीसँग कुरा गर्न थाले। श्रीमान्श्रीमतीसँगै बसे सरह टिटु उमासँगै बसे। उनले आगरामा आमाबुवा र छोराहरूको हालचाल सोधे। टिटुले आफू त यहाँ पाहुनाका रूपमा बसेको र आफूलाई आगरा जान नदिइएको समेत बताए।

टिटुका कुरा सुनेर सबै तीनछक्क। उनको व्यवहार र कुराले सुरेशको पुनर्जन्म भएको विश्वास त्यहाँ उपस्थित

सबैलाई भयो। तैपनि एक पटक टिटुलाई नै आगरा लगेर थप पुष्टि गर्ने विचारमा उनीहरू पुगे। आगरा जान कार चढ्न लाग्दा टिटुले "आफ्नो फियट कार खै, यो कार कहाँबाट ल्याएको ?" भनेर सोधे। वास्तवमा सुरेशको हत्या भएपछि उनको परिवारले सो फियट कार बेचेको थियो।

कारमा बसेर टिटुले चालक सिटमा बसेर कार चलाउन खोजे। कहिल्यै कार नदेखेका टिटुले चालकको सहयोगमा केही परसम्म कार चलाए पनि।

आगरामा टिटुलाई सिधै 'सुरेश रेडियोज' पसल नदेखाउने र नजिकैबाट अगाडि जाने कुरा भयो। त्यसै गरियो पनि तर पसलनजिकैबाट कार हुइँकिँदा टिटुले "कहाँ अगाडि गएको ? गाडी रोक। पसल पछाडि छुट्यो भने।"

पसलभित्र गएर टिटुले एउटा 'सोकेस' देखाउँदै उमालाई सोधे "यो कहिले बनाएको ?" वास्तवमा त्यो 'सोकेस' सुरेशको हत्यापछि बनाइएको थियो।

टिटु सबै परीक्षामा सफल भइरहेका थिए। सुरेशका छोरालाई उनले चिन्छन् कि नाइँ भनेर दुवै छोरालाई टोलका अन्य बच्चासँगै खेल्न पठाइयो तर टिटुले ती बच्चामा सुरेशका बच्चालाई चिनेर नाम लिएरै बोलाए। अब टिटु नै सुरेशको पुनर्जन्म भएको विश्वासमा दुवै परिवार पुगे। टिटु आगरामै बस्न जिद्दि गर्न थाले तर उमाले आफ्नो पति सुरेश हो भन्दै उनलाई गाउँको जन्मघर फर्काइदिइन्।

भारतका सञ्चार माध्यमले टिटुका बारेमा थाहा पाए र त्यतिबेला सञ्चार माध्यमले यसलाई महत्त्वका साथ स्थान दिएका थिए। टिटुलाई पूर्वजन्मको सबै कुरा थाहा छ भने सुरेशलाई गोली हान्ने मान्छेका बारेमा पनि उनलाई थाहा हुनु पर्छ भनी सोधपुछ गरियो। टिटुले जानकारी दिए पनि।

टिटुका बारेमा पारामनोवैज्ञानिक शोधकर्ताले समेत अनुसन्धान गरे। सुरेशको पुनर्जन्मलाई लिएर दिल्ली विश्वविद्यालयका डा. एनके चड्ढा र अमेरिकाको भर्जिनिया विश्वविद्यालयका डा. एन्टोनिया मिल्सले अनुसन्धान गर्दा एक विचित्रको तथ्य थाहा पाए। टिटुको दाहिने कन्चटमा एउटा दाग थियो। सुरेशको कन्चटको जुन भागमा गोली लागेको थियो टिटुको कन्चटको त्यही भागमा समान खालको दाग उनीहरूले देखे।

साथै सुरेशको टाउको छेडेर बायाँ काननजिकबाट गोली बाहिर निस्केको ठाउँमा समेत टिटुको दाग देखियो। टिटु नै सुरेशको पुनर्जन्म भएकोमा अब प्रश्न रहेन तर सुरेशलाई गोली कसले हानेको थियो ?

उमादेवीका अनुसार सुरेशको कार एक पटक चोरी भएको थियो। प्रहरीको सहयोगमा चोरीको कार एक कबाडीको गोदामबाट बरामद गरियो। त्यसपछिका दिनमा आगरा क्षेत्रमा कोही कसैको कार चोरी भएमा

टिटुका बारेमा पारामनोवैज्ञानिक शोधकर्ताले समेत अनुसन्धान गरे। सुरेशको पुनर्जन्मलाई लिएर दिल्ली विश्वविद्यालयका डा. एनके चड्ढा र अमेरिकाको भर्जिनिया विश्वविद्यालयका डा. एन्टोनिया मिल्सले अनुसन्धान गर्दा एक विचित्रको तथ्य थाहा पाए।

सुरेशसँग सल्लाह लिन थालियो। त्यसरी चोरिएका प्रायः कार त्यही कबाडीको गोदामबाट बरामद हुने गर्थ्यो। त्यही कबाडीले दुश्मनी साँधेर आफ्नो (सुरेश) को गोली हानेर हत्या गरेको टिटुले बताए। गोली हान्दा आफूले उसलाई देखेको टिटुले बताएपछि प्रहरीले सो हत्याकाण्डको बन्द भइसकेको फाइल पुनः खोलेर छानबिन सुरु गऱ्यो। नभन्दै ती कबाडीले प्रहरीसमक्ष अपराध स्वीकार गरे र उनलाई जेल सजाय भयो।

टिटु आफ्नो जन्मघरमै हुर्किए र उमा सुरेशको स्मृतिमा जीवन बिताउन थालिन्। टिटुले जन्मघरबाटै आफ्नो अध्ययन सुरु गरी उच्च शिक्षा हासिल गरे। हाल उनी हरिद्वारको पतञ्जली युनिभर्सिटीमा नेचुरोपेथी एन्ड योगिक साइन्स विभागको डिन छन्। त्यसअघि टिटु अर्थात् तोरण सिंहले बनारसको हिन्दु विश्वविद्यालयमा प्राध्यापकका रूपमा समेत काम गरेका थिए। ■

-देवबहादुर कुँवर

मानमती विष्ट (कबड्डी खेलाडी)

नेपालमा कबड्डीको इतिहास लामै छ। यस खेलले जति लोकप्रियता कमाउनुपर्ने हो, जति उपलब्धि हासिल गर्न पाउनुपर्ने हो त्यो हुन सकेको छैन। अहिले नेपालको महिला टिम अन्तर्राष्ट्रिय कबड्डीमा सफलतातर्फ अग्रसर छ। जसको श्रेय मुख्य रूपमा कप्तान मानमती विष्टलाई जान्छ।

गत वर्ष १९ औँ एसियाली खेलकुदमा नेपाली महिला कबड्डी टिमले कांस्य पदक जितेर इतिहास बनायो। एक खेलाडीका रूपमा मानमतीले शानदार प्रदर्शन गरेकी थिइन्। केही महिनापछि नै नेपाल कबड्डी सङ्घले कप्तान बनाएर मानमतीलाई सम्मानित गऱ्यो। उनलाई थाइल्यान्डमा हुने एसियालीस्तरको कबड्डी प्रतियोगिताका लागि कप्तान बनाइएको थियो तर सो प्रतियोगिता रद्द भयो।

त्यसपछि मानमतीले इरानमा भएको छैटौँ एसियाली महिला कबड्डी च्याम्पियनसिपमा पहिलो पटक राष्ट्रिय टिमको नेतृत्व गरिन्। एक उदाहरणीय कप्तानका रूपमा प्रस्तुत भएर मानमतीले नेपाललाई तेस्रो स्थान दिलाइन्। त्यसपछि नेपालले यही वैशाखमा बङ्गलादेशविरुद्ध पाँच खेलको कबड्डी शृङ्खला ३-२ ले जित्यो। सो शृङ्खलामा दुई खेलमा उत्कृष्ट खेलाडी घोषित भएकी मानमती प्रतियोगिताको सर्वश्रेष्ठ खेलाडी पनि चुनिइन्।

कञ्चनपुरको भीमदत्त नगरपालिकामा जन्मेहुर्केकी मानमती भन्छिन्, "कबड्डी मेरो जीवन हो। अहिले जहाँ छु, त्यो सब कबड्डीले नै दिलाएको हो।"

तर नेपाली खेलकुदमा मानमतीको उदय भने एक स्प्रिन्टरका रूपमा भएको थियो। मानमतीले राष्ट्रिय खेलकुदमा आठ सय मिटर दौडमा स्वर्ण पदक जितेकी छन्। भारतको गुवाहाटी-सिलोङमा भएको १२ औँ दक्षिण एसियाली खेलकुदमा एक धाविकाका रूपमा उनले सहभागिता जनाइन्। प्राविधिक कारणले खेलाडी सूचीमा नाम नहुँदा उनी चार सय मिटर दौडमा सहभागी हुनबाट वञ्चित भएकी थिइन्। जसले मानमतीको निकै चित्त दुख्यो र उनले एथलेटिक्स नै छोड्ने निर्णय गरिन्।

मानमतीको दुःखको समयमा कबड्डीले मलम लगायो। करिब सात वर्षअघि महाराजगञ्जमा भएको राष्ट्रिय टिमको कबड्डी प्रशिक्षण हेरिरहेकी थिइन् उनी। मानमतीलाई लाग्यो म पनि यो खेल खेल्न सक्छु। त्यसैले सिनियर दिदीहरूलाई उनले आफूलाई खेलाउन अनुरोध गरिन्। एक दिन खेलेपछि सिनियरहरूले दैनिक अभ्यास गर्न सल्लाह दिए। विशेषतः ओलम्पियन चन्द्रकला थापाले मानमतीलाई कबड्डी खेल्न हौसला दिएकी थिइन्।

एक महिनामै मलेसियामा भएको सर्कल स्टाइल कबड्डी खेल्न उनी टिममा परिन्। प्लेइङ सेटमै खेलिन्। त्यसपछि मानमतीलाई लाग्यो कबड्डीमा मेरो भविष्य छ। उनले आफ्नो सपना पूरा गर्न कडा मेहनत पनि गरिन्।

"कबड्डीको राष्ट्रिय टिममा स्थान पक्का गर्न दिनको तीन समय अभ्यास गर्थें। बिहान पुलिस टिमसँग, साँझ सिनियरहरूसँग

र त्यसपछि जिममा," उनी भन्छिन् ।

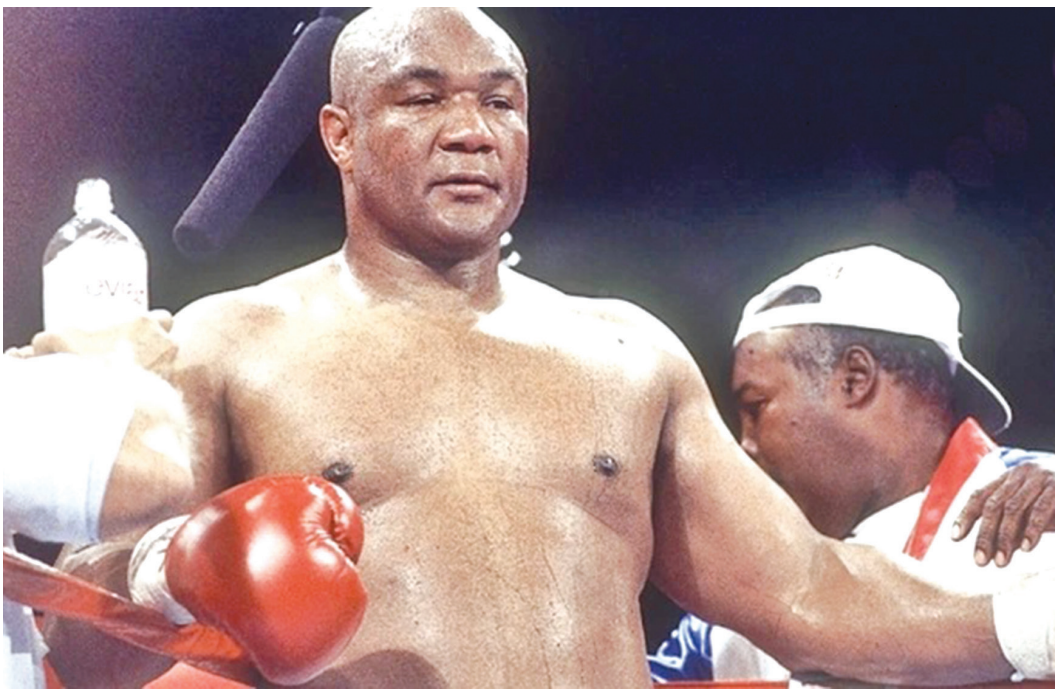
त्यसपछि २०७६ सालमा भारतमा भएको सर्कल कबड्डी लिगमा मानमतीको टिम विजेता बन्यो । सोही वर्ष नेपालमा भएको सागमा नेपालले ऐतिहासिक रजत पदक जित्यो । जुन प्रतियोगिताले मानमतीलाई थप चर्चा दिलायो । श्रीलङ्काविरुद्ध मानमतीले अन्तिम समयमा लिएको चार अङ्क नेपालको जितमा निर्णायक बनेको थियो ।

३१ वर्षीय मानमतीलाई आफ्नो खेल जीवन अब धेरै लम्बिँदैन भन्ने थाहा छ । कम्तीमा दुई वर्ष राष्ट्रिय टिममा खेल्न सक्छु भन्ने दृढ विश्वास पनि उनीमा छ । पारिवारिक सहयोगले पनि उनी आफ्नो खेलजीवन लम्बिनेमा ढुक्क छिन् । घरपरिवार विशेषतः श्रीमान् विमल केसी कबड्डीको पारखी भएकाले उनलाई सहज छ ।

हालका लागि भने मानमतीको लक्ष्य आगामी जेठमा हुने विश्वकप कबड्डीमा पदक जित्ने छ । यसका लागि नेपाली महिला कबड्डी टिम छ महिनादेखि बन्द प्रशिक्षणमा रहेको छ । मानमती आफ्नो नेतृत्वमा नेपाललाई विश्वकपमा पदक दिलाउने सपना देखिरहेकी छन् । ■

-प्रजित शाक्य

सम्झनामा फोरम्यान



फोरम्यानलाई विश्व बक्सिङ हल अफ फेम र अन्तर्राष्ट्रिय बक्सिङ हल अफ फेममा समेत समावेश गरिएको छ। उनलाई अन्तर्राष्ट्रिय बक्सिङ अनुसन्धान सङ्गठनले विश्वका आठौँ सर्वोत्कृष्ट महान् हेभिवेट भनी मूल्याङ्कन गरेको छ।

सोमराज पोखरेल

विश्व बक्सिङका लिजेन्ड जर्ज एडवार्ड फोरम्यान अब सम्झनामा मात्र छन्। पूर्वहेभिवेट च्याम्पियन फोरम्यानको गत चैत (सन् २०२५ को मार्च २१) मा ७६ वर्षको उमेरमा अमेरिकाको ह्युस्टनमा निधन भयो। अमेरिकी फोरम्यान धेरैका लागि प्रेरणाका स्रोत थिए। उनलाई 'बिग जर्ज' उपनामले बोलाइन्थ्यो।

ओलम्पिकमा स्वर्ण विजेता उनी दुई पटक विश्व च्याम्पियन भएका थिए । उनले आफ्नो व्यावसायिक खेलजीवनमा ८१ खेल खेले। जसमा ७६ मा जित हासिल गरे। जितमध्ये ६८ नकआउट थिए।

सन् १९७४ मा भएको चर्चित 'रम्बल इन दी जङ्गल' भिडन्तमा उनी बक्सिङका महारथी मोहम्मद अलीसँग भिडेका थिए। उक्त भिडन्तमा उनी पराजित भए तर त्यसको २० वर्षपछि उनी च्याम्पियन बने। सन् १९९४ मा ४५ वर्षको उमेरमा उनी माइकल मुररलाई पराजित गरी च्याम्पियन बनेका थिए।

फोरम्यानको जीवन

फोरम्यानको जन्म सन् १९४९ को जनवरी १० मा अमेरिकाको टेक्ससमा भएको थियो। उनी ह्युस्टन शहरमा हुर्के। पढाइमा खासै लगाव थिएन उनलाई। उनलाई हुर्काएका जेडी फोरम्यान जँड्याहा थिए। त्यति मात्र होइन उनका अभिभावक बारम्बार बेपत्ता पनि भइरहन्थे।

जतिबेला उनले विश्व हेभिवेट च्याम्पियनसिपको उपाधि जिते त्यतिबेला मात्र थाहा पाए उनका बुवा जेडी थिएनन् तब मात्रै जर्ज आफ्ना वास्तविक बुवाको सम्पर्कमा आए।

फोरम्यानको शरीर बाल्यकालमै सुडौल थियो। १३ वर्षको उमेरमै उनी छ फिट दुई इन्च अग्ला थिए। त्यतिबेला उनको तौल दुई सय पाउन्ड थियो। उनले १६ वर्ष पुग्दा नपुग्दै अपराधको दुनियाँमा प्रवेश गरिसकेका थिए। त्योसँगै उनी बक्सिङमा व्यस्त रहे। कसैसँग पनि नडराउने व्यक्तिका रूपमा साथीहरूमाझ चिनिन् आफूले बक्सिङ खेल्न थालेको उनी भन्दथे।

रिङमा उत्रिएको एक वर्ष र २५ भिडन्तपछि उनी ओलम्पिकमा स्वर्ण पदक विजेता भए। उनले १९ वर्षको उमेरमै सन् १९६८ को मेक्सिको ओलम्पिकमा स्वर्ण पदक जितेका थिए। उनले सन् १९९७ मा ४८ वर्षको उमेरमा खेलाडी जीवनबाट सन्न्यास लिए।

फोरम्यानलाई विश्व बक्सिङ हल अफ फेम र अन्तर्राष्ट्रिय बक्सिङ हल अफ फेममा समेत समावेश गरिएको छ। उनलाई अन्तर्राष्ट्रिय बक्सिङ अनुसन्धान सङ्गठनले विश्वका आठौँ सर्वोत्कृष्ट महान् हेभिवेट भनी मूल्याङ्कन गरेको छ। सन् २००२ मा उनलाई ८० वर्षदेखिका २५ फाइटरमा समावेश गरिएको थियो। दी रिङले उनलाई नवौँ सर्वोत्कृष्ट पन्चर भनेर समेटेको छ।

बक्सिङबाहिरको दुनियाँमा फोरम्यान एक सफल उद्यमी थिए। जर्ज फोरम्यान ग्रिलको प्रवर्धकको परिचय पनि थियो। उनको उक्त ग्रिलले सन् २०११ सम्म विश्वभर १० करोडभन्दा बढी युनिट बेचेको थियो। उनले सन् १९९९ मै ग्रिलको व्यावसायिक अधिकार १३ करोड ८० लाख अमेरिकी डलरमा बेचेका थिए। खेलजीवनबाहेक उनी टेलिभिजनका विज्ञापनमा छाइरहन्थे।

फोरम्यानको निधनको खबर थाहा पाउनेबित्तिकै बक्सिङ दुनियाँका धेरैले श्रद्धाञ्जली दिए। पूर्वच्याम्पियन माइक टाइसनले सामाजिक सञ्जाल एक्समा लेखे, "बक्सिङमा उनको योगदान जति छ त्यो कहिले पनि बिर्सन सकिने छैन।"

अमेरिकाका राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रपले समेत "फोरम्यान महान् खेलाडी हुन्।" भनी सम्झना गरे।

रोबर्टो कार्लोस नेपालमा

नेपाली फुटबलको स्तर अझै सुधारिन सकेको छैन। नयाँ खेलाडीको आगमन र भएका खेलाडी खारिने सबैभन्दा ठूलो माध्यम हो लिग फुटबल।

यही बीचमा व्यावसायिक फुटबल आयोजना गरेर नेपाली फुटबलको शाख जोगाउन प्रयत्नरत देखिएको छ नेपाल स्पोर्ट्स एन्ड इभेन्ट म्यानेजमेन्ट। अखिल नेपाल फुटबल सङ्घ (एन्फा) सँग नेपाल प्रिमियर लिग (एनपिएल) फ्रेन्चाइज फुटबल आयोजना गर्न १० वर्षअगाडि सहमति गरेको यसले तेस्रो संस्करण पूरा गरेको छ।

आयोजकले महँगोमा खेलाडीलाई भित्र्याएर प्रतिस्पर्धा मात्र गराएको छैन विदेशी खेलाडीसमेत ल्याएर खेलाउँदा घरेलु खेलाडीले सिक्ने अवसरसमेत पाएका छन्। यस पटक ब्राजिलियाली विश्वकप फुटबल विजेता टोलीको सदस्य रोबर्टो कार्लोसलाई खेल हेर्न बोलाइयो।

उनलाई विशेष अतिथि बनाएर एनपिएलको खेल हेर्न दशरथ रङ्गशालामा ल्याइयो। उनलाई हेर्न आउने दर्शकको ओइरो लाग्यो। उनी फुटबलप्रेमीसँग सहजै घुलमिल भए। ५१ वर्षीय कार्लोसले सन् १९९२ देखि २००६ सम्म ब्राजिलका लागि खेलेका थिए। ब्राजिलले सन् २००२ को विश्वकपको उपाधि जित्दा उनी टिमका महत्त्वपूर्ण खेलाडी थिए।

कार्लोस आफ्नो शक्तिशाली फ्रिकिक, गति र मैदानमा अतुलनीय ऊर्जाका लागि परिचित छन्। स्पेनी क्लब रियल माड्रिडबाट लामो समय उनले व्यावसायिक खेल खेले।

फिफा विश्वकप र चार ला लिगा उपाधिसहित दुई दशकभन्दा लामो समय व्यावसायिक फुटबल खेलका उनीबाट विश्वका लाखौँ फुटबलप्रेमी प्रेरित छन्। कार्लोसको नेपालमा भएको भ्रमणले एनएसएलको आगामी संस्करण अझ रोमाञ्चक हुने अपेक्षा त गर्न सकिन्छ नै यो नेपाली फुटबलका लागि गर्विलो क्षणसमेत भएको छ।

दशरथ रङ्गशालामा दर्शकलाई थप आकर्षित गर्न रोबर्टो कार्लोसले पाँच पटक फ्रिकिकसमेत हाने। कार्लोसले दुई प्रहारमा गोलसमेत भयो।

एनएसएल लिग

अहिलेसम्म यसका तीन संस्करण सकिएका छन्। सात टिम सहभागी प्रतियोगिताको तेस्रो संस्करणको उपाधि ललितपुर सिटी एफसीले जित्यो। ललितपुरले लगातार दुई संस्करणको उपाधि जितेको हो। पहिलो संस्करणको उपाधि जितेको काठमाडौँ रेजर्स प्लेअफमासमेत पुग्न सकेन।

सुरुवातका दुई संस्करणको उपविजेता धनगढी एफसी पनि यसपालि फाइनलमा पुगेन। पहिलो क्वालिफायरमा ललितपुरद्वारा र दोस्रो क्वालिफायरमा पोखरा थन्डर्ससँग पराजित भएर धनगढी बाहिरिएको थियो। पोखरा पहिलो पटक फाइनलमा पुगेर ललितपुरलाई चुनौती दिन सफल भयो।

उपाधि जितबाट ललितपुरले ८० लाख रुपियाँ पुरस्कार पायो र पोखरालाई ३० लाख रुपियाँ प्राप्त भयो। ललितपुर, पोखरा, धनगढी, काठमाडौँसँगै एफसी चितवन, झापा एफसी र बुटवल लुम्बिनी गरी सात फ्रेन्चाइज टिमबीच भएको भिडन्तमा ललितपुर, धनगढी, पोखरा र चितवन प्लेअफमा पुगेका थिए।

झापाले फेयर प्लेको उपाधि जित्यो भने ललितपुरका सन्तोष खत्री इमर्जिङ खेलाडी भए। ललितपुरकै मणिकुमार लामालाई इनर्जेटिक खेलाडी घोषणा गरियो। पोखराका प्रिसो उत्कृष्ट गोलकिपर भए भने धनगढीका अहमद हिजाजी पाँच गोल गरी सर्वाधिक गोलकर्ता भए। पोखराका आयुष घलानलाई मोस्ट भ्यालुएबल खेलाडी बताइयो।

विश्वकपमा पुगेन यु-१९ टोली

नेपाली यु-१९ राष्ट्रिय क्रिकेट टोलीले सन् २०२६ मा जिम्बाब्वे र नामिबियाको संयुक्त आयोजनामा हुने विश्वकप क्रिकेट खेल्न नपाउने भएको छ।

यु-१९ विश्वकप एसिया छनोट क्रिकेट प्रतियोगितामा घरेलु मैदानमै नेपाल निराश भयो। गत वैशाख ६ गते तल्लो मूलपानीमा वर्षाका कारण फाइनल खेल सम्पन्न हुन नसकेपछि लिग चरणको अङ्कका आधारमा नेपाल बाहिरियो।

पाँच टोली नेपाल, अफगानिस्तान, युएई, हङकङ र ओमान सम्मिलित प्रतियोगिताका शीर्ष दुई टोली फाइनलमा भिडेर विजेताले विश्वकपमा ठाउँ बनाउने प्रावधान थियो। जसका लागि नेपाल र अफगानिस्तान तयार थिए।

तर वर्षाले टससमेत हुन नसकेपछि समान अङ्क भए पनि रन रेटका आधारमा अफगानिस्तानले बाजी मार्‍यो। अफगानिस्तानलाई हराएको भए नेपाल विश्वकपमा छानिन्थ्यो। ■

आविष्कार र आविष्कारक

१. इलेक्ट्रिक बल्ब	थोमस एल्बा एडिसन (अमेरिका)	सन् १८७९
२. वाष्प इन्जिन	जेम्स वाट (स्कटल्यान्ड)	सन् १७६५
३. एटम बम	जुलियस रोबर्ट ओपेनहाइमर (अमेरिका)	सन् १९४५
४. भिटामिन 'ए'	एल्भर भी म्याकलम एन्ड एम डेभिस (अमेरिका)	सन् १९१३
५. जेनेरेटर	पिसिओन्टी (इटाली)	सन् १८६०
६. फाउन्टेन पेन	लेविस इ वाटरम्यान (अमेरिका)	सन् १८८४
७. इलेक्ट्रिक ब्याट्री	अलेक्सान्द्रो भोल्टा (इटाली)	सन् १८००
८. डिजेल इन्जिन	रुडोल्फ डिजेल (जर्मनी)	सन् १८९५
९. इलेक्ट्रिक फ्यान	ह्विलर (अमेरिका)	सन् १८८२
१०. इलेक्ट्रिक मोटर	निकोला टेस्ला (अमेरिका)	सन् १८८८
११. सिमेन्ट	जोसेफ आस्प्डिन (बेलायत)	सन् १८२४
१२. इलेभेटर	एलिसा जी ओटिस (अमेरिका)	सन् १८५२
१३. अटोमोबाइल	कार्ल बेन्ज (जर्मनी)	सन् १८५५
१४. युरेनियम	मार्टिन हेनरिख क्लाप्रथ (जर्मनी)	सन् १८४१
१५. टायर रबर	थोमस हानकक (बेलायत)	सन् १८५७
१६. खोप	डाक्टर एड्वार्ड जेनर (बेलायत)	सन् १७९६
१७. रिभल्बर	स्यामुएल कोल्ट (अमेरिका)	सन् १८३५
१८. बल पेन	जोन जे लाउड (अमेरिका)	सन् १८८८
१९. मोबाइल फोन	मार्टिन कुपर (अमेरिका)	सन् १९७३
२०. टेलिफोन	अलेक्जेन्डर ग्राहम बेल (इङ्ग्ल्यान्ड)	सन् १८७६
२१. रेडियो	गुग्लिल्मो मार्कोनी (इटाली)	सन् १८९५
२२. हवाईजहाज	राइट ब्रदर्स (अमेरिका)	सन् १९०३
२३. घडी	पिटर हेन्लिन (जर्मनी)	सन् १५०४
२४. प्रिन्टिङ प्रेस	जोहानेस गुटेन्बर्ग (जर्मनी)	सन् १४३६
२५. टाइप राइटर	क्रिस्टोफर लाथाम सोल्स (अमेरिका)	सन् १९४०
२६. क्याल्कुलेटर	ब्लेज पास्कल (फ्रान्स)	सन् १६४२
२७. क्यामरा	जोसेफ निस्फोर निप्स (फ्रान्स)	सन् १८१६
२८. रकेट	रोबर्ट गोडार्ड (अमेरिका)	सन् १९२६
२९. बाइसाइकल	बेरोन कार्ल भोन ड्रेइस (जर्मनी)	सन् १८१७
३०. हेलिकोप्टर	इगोर सिकोर्सकी (रुस)	सन् १९४१
३१. डिएनए स्ट्रक्चर	जेम्स वाट्सन एन्ड फ्रान्सिस क्रिक (बेलायत)	सन् १९५३
३२. पेनिसिलिन	अलेक्जेन्डर फ्लेमिङ (बेलायत)	सन् १९२८
३३. ब्यारोमिटर	इभान्जेलिस्टा टोरिसेली (इटाली)	सन् १६४३
३४. प्रेसर कुकर	डेनिस पेपिन (फ्रान्स)	सन् १६७९
३५. इन्सुलिन	सर फ्रेडरिक बेन्टिङ (क्यानडा)	सन् १९२३
३६. अक्सिजन	जोसेफ प्रिस्ले (बेलायत)	सन् १७७४
३७. सिलाइ मेसिन	एलियास होवे (अमेरिका)	सन् १८४६
३८. पेसमेकर	रुने एल्मभिस्ट (स्विडेन)	सन् १९५२
३९. थर्मोमिटर	ग्यालेलियो (इटाली)	सन् १५९३ ■

प्रस्तोता : बद्रीप्रसाद घिमिरे

सन्दर्भ
समकालीन

लगानीमा ध्यान दिनुपर्ने विषय

डा. भागवत आचार्य
उपनिर्देशक, नेपाल राष्ट्र बैङ्क

वित्तीय जागरण वा चेतनाको एक आधारभूत उद्देश्य व्यक्ति व्यक्तिको आम्दानी अभिवृद्धि गरी उनीहरूको जीवनस्तर माथि उठाउनु, न्यून आयवर्गको आम्दानी बढाई गरिबीबाट मुक्त गराउनु तथा राम्रो आय हुनेहरूको आयलाई दिगो बनाउनु हो ।

त्यसो त समाजका जुनसुकै आयवर्ग र क्षेत्रका लागि पनि वित्तीय साक्षरता आवश्यक छ । सूचना प्रविधिका क्षेत्रमा आएको क्रान्तिसँगै वित्तीय साक्षरताका तह पनि फरक फरक हुँदै गएका छन् । सूचना प्रविधिको विकासका कारण आएको वित्तीय जोखिम न्यूनीकरण गर्न नीतिगत व्यवस्था गर्न केन्द्रीय बैङ्कका कर्मचारीले पनि सोबारेमा जानकारी नलिई हुँदैन ।

आम्दानी बढाउने वा हासिल गर्ने उद्देश्यले वित्तीय स्रोत लगानी गरी कुनै पनि किसिमको सम्पत्ति जोडिन्छ भने त्यसलाई लगानी गरेको भनी बुझ्न सकिन्छ । उदाहरणका लागि कृषि उद्यमीले सामान ढुवानी गर्न गाडी खरिद गऱ्यो भने सो खर्च उसले गरेको लगानी हो । यसबाट उसको आम्दानी वृद्धि हुन्छ । यसैगरी गाईपालन गर्न गाई खरिद, टमाटर खेती गर्दाको लगानी, वैदेशिक रोजगारीबाट भएको आम्दानीबाट बचतपत्र खरिद गरियो भने त्यो बचतपत्र उसका लागि लगानी भयो ।

बचतपत्रबाट निश्चित समयमा प्राप्त हुने ब्याज उसका लागि प्रतिफल भयो । यसै गरी कसैले कुनै

कम्पनीको सेयर किन्छ भने त्यो सेयर स्वामित्व उसको लगानी हुन्छ। यसबाट उसले प्रतिफलका रूपमा कम्पनीको नाफाको आधारमा लाभांश प्राप्त गर्न सक्छ। यसरी आम्दानी वा प्रतिफलका लागि सम्पत्ति सिर्जना गर्न गरिने खर्च नै लगानी हो।

आय अभिवृद्धिका लागि लगानी र सोको प्रतिफलको कुरा गर्दा व्यवसायमा उत्पन्न हुन सक्ने जोखिमबारे बुझ्नु पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। जोखिम शब्दले अपेक्षित परिणामबाट हुन सक्ने विचलन वा अनिश्चितलाई बुझाउँछ। अर्थात् अपेक्षित आम्दानी हुन नसक्ने अवस्था नै जोखिम हो। कुनै पनि लगानी गर्दा प्रतिफल वा त्यसबाट हुने आम्दानीको अपेक्षा वा आकलन मात्र गर्न सकिन्छ, निश्चित रूपमा यति नै हुन्छ भनेर भन्न सकिँदैन। यसरी अपेक्षित परिणाम प्राप्त नहुने सम्भावना नै जोखिम हो। जुनसुकै लगानीमा कुनै न कुनै जोखिम हुन्छ। यस प्रकारका जोखिमलाई न्यूनीकरण गर्न बिमा गर्नु पर्दछ।

लगानीले वित्तीय स्रोत परिचालन गर्दछ। निष्क्रिय रूपमा रहेको रकमबाट कुनै प्रतिफल प्राप्त हुँदैन। पैसा आफैँ बढ्ने होइन। यसका लागि लगानी गर्नु पर्दछ। मात्र होइन मुद्रास्फीति वा मूल्यवृद्धिले गर्दा बीस वर्षपि सय रुपियाँले खरिद गर्न सकिने सामान अहिले सो मूल्यमा आउँदैन। लगानीको प्रतिफलले पैसाको घट्दो मूल्यबाट हुने घाटा पूर्ति गर्ने मात्र नभई थप आयआर्जन गर्न सघाउ पुग्दछ।

तर सोचविचार वा पूर्ण जानकारी हासिल नगरी, भविष्यको आम्दानी वा घाटाका सम्भावनाबारे नबुझी लहैलहैमा गरिएका लगानीले प्रतिफल नदिने मात्र होइन लगानी गरेको मूलधन नै डुब्न सक्छ। बजारमा धेरै किसिमका लगानीका विकल्प उपलब्ध हुन्छन्। तीमध्ये आफ्नो वित्तीय लक्ष्य, खर्चका प्राथमिकता, लगानीका विभिन्न विकल्प सम्बन्धित ज्ञान, जोखिम वहन गर्न सक्ने क्षमता, अपेक्षित प्रतिफल आदिका आधारमा उपयुक्त विकल्प छनोट गर्नु पर्दछ। बैङ्क, वित्तीय संस्था, मुद्दती निक्षेप, ऋणपत्र, बचतपत्र, सेयर, म्युचुअल फन्ड, रियल स्टेट (घरजग्गा), व्यापार व्यवसाय, स्वरोजगार उद्यम आदि सबै लगानी गर्ने क्षेत्र हुन्।

लगानीको निर्णय गर्दा देहायका विषयमा प्रस्ट हुनु पर्दछ :

१. लगानीको उद्देश्य र वित्तको यथार्थ अवस्थाबीच तालमेल हुनु आवश्यक छ।
२. लगानी गर्न आवश्यक रकम र भावी दायित्व वा खर्चबीच सन्तुलन हुनु पर्दछ।
३. लगानीबाट कुनै प्रतिफल प्राप्त नभएमा वा लगानी डुबेमा जोखिम वहन गर्न सक्ने क्षमताबारे विवेचना गर्नु पर्दछ।
४. लगानीबाट अपेक्षित प्रतिफल र सो प्राप्त हुन लाग्ने समय अन्तरालबारे विश्लेषण गर्नु पर्दछ।
५. लगानी गरेको सम्पूर्ण रकम फिर्ता हुन लाग्ने अवधिबारे जानकारी लिनु पर्छ।
६. लगानीको क्षेत्रमा विद्यमान नियम र करसम्बन्धी व्यवस्थाबारे ज्ञान हुनु पर्दछ।
७. लगानी विविधीकरण गरेर मात्र लगानी गर्ने अर्थात् आफूसँग भएको सबै रकम एकै उपकरण वा विकल्पमा लगानी नगरी विविधीकरण गर्नु पर्दछ। जसबाट जोखिम न्यूनीकरण गर्न मद्दत पुग्दछ।
८. लगानी गर्न लागिएको क्षेत्र सम्बन्धमा विस्तृत ज्ञान लिनु पर्दछ।
९. लगानी गरेपछि राम्रोसँग समय लगाउने र ध्यान दिनु पर्दछ।
१०. लगानीको प्रतिफल लगानी गुणस्तरमा भर पर्ने भएकाले सोको गुणस्तर जोगाइराख्नु पर्दछ।
११. लगानी गर्ने क्षेत्र अनुसार उपयुक्त ठाउँ, हावापानी तथा अन्य अनुकूलता मिलाएर रोज्नु पर्दछ।
१२. व्यावसायिक सफलताका लागि बीचबीचमा व्यावसायिक समीक्षा गर्नु पर्दछ।
१३. व्यवसायसम्बन्धी कागजात तथा अन्य अभिलेख व्यवस्थित हुनु पर्दछ।

लगानी गर्ने भनेको आय अभिवृद्धि वा प्रतिफलका लागि हो जसका लागि आफू नै सबै कुरामा विज्ञ हुन सकिँदैन। यसका लागि सल्लाहकार राख्न सकिन्छ। लगानी गर्दैगर्दा व्यावसायिक सफलतासँग आफ्नो लक्ष्य तुलनात्मक विश्लेषण गर्नु पर्छ। जस्तैः आफूले गरेको लगानी, अपेक्षित उपलब्धि, आजको दिनमा भएको लगानीको मूल्याङ्कन, लगानीबाट हालसम्म प्राप्त प्रतिफल, आफूबाट भएको अन्य लगानी र गर्दै गरेको लगानीको प्रतिफल तुलना गरेर जाँच गर्नु पर्छ। यसो गरिएमा व्यावसायिक गति ठीक दिसामा गइरहेको नभएको ज्ञात हुन गई सोको दिसा परिवर्तनसमेत गर्न सकिन्छ जसबाट व्यवसायमा गरिने लगानी सुरक्षित हुन गई आय तथा प्रतिफल सुनिश्चित हुने गर्दछ। ■

मध्ययुगमा हस्पिस सेवा निकै फल्यो, फुल्यो । लगत्तै खुम्चियो पनि । सत्रौं शताब्दीमा सेन्ट भिन्सेन्ट पल च्यारिटीका छोरीको पहलमा फ्रान्समा यसले पुनर्जीवन पायो । सन् १९०० मा अन्य छ वटा हस्पिस सेवा सदन स्थापना भए ।

ल्याटिन शब्द 'हस्पिस' को अर्थ आतिथ्य प्रदान गर्ने वा आराम गर्ने वा रोगबाट संरक्षण प्रदान गर्ने स्थान भन्ने हुन्छ। आधुनिक चिकित्सामा हस्पिस स्वास्थ्य सेवाको एक यस्तो प्रकार नै हो जहाँ मृत्युनजिक पुगेकालाई सहजता प्रदान गर्ने गरिन्छ ।

यसो भन्दैमा इच्छामृत्युलाई बढावा दिन खोजिएको होइन। हस्पिस सेवा बिरामी केन्द्रीकृत हुन्छ। जस अन्तर्गत बिरामीको पीडा कम गर्ने उपायका साथै अन्य लक्षणको यथोचित सम्बोधन, बिरामीको मानसिक, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक चाहना परिपूर्ति पनि गरिन्छ। हस्पिस सेवामा बिरामीको सहजता र तिनीहरूको जीवनको गुणस्तरलाई यथाशक्य प्राथमिकता राखिन्छ ।

पहिलो पटक हस्पिस सेवा सन् १०६५ तिर माल्टाबाट सुरु भएको थियो। त्यसबेला सख्त बिरामी र मर्नै लागेका मानिसलाई

प्राडा सुमनराज ताम्राकार

पवित्र थलोतिर लैजाने र फर्काउने क्रममा सहज पुऱ्याउने हेतुले यो सुरु गरिएको थियो । चौधौँ शताब्दीको आरम्भतिर जेरुसेलमका सन्त जोनले रोडेस भूमिमा पहिलो पटक हस्पिस सेवा सुरु गराएका थिए ।

मध्ययुगमा हस्पिस सेवा निकै फल्यो, फुल्यो । लगत्तै खुम्चियो पनि । सत्रौँ शताब्दीमा सेन्ट भिन्सेन्ट पल च्यारिटीका छोरीको पहलमा फ्रान्समा यसले पुनर्जीवन पायो । सन् १९०० मा अन्य छ वटा हस्पिस सेवा सदन

नेपालमै पनि कतिपय ठाउँमा हस्पिस अर्थात् क्यान्सर प्रताडित राख्ने आवास सुविधा खुल्न थालेका छन् ।

स्थापना भए । १९ औँ शताब्दीको मध्यतिर ल्यान्सेट र ब्रिटिस मेडिकल जर्नलमा सख्त र गम्भीर बिरामीको राम्रो हेरचाह तथा सरसफाइका लागि बेलायतमा हस्पिस सेवाको आवश्यकता रहेको उल्लेख गरिएको थियो ।

विस्तारै यो सेवा अन्यत्र पनि फैलिन थाल्यो । सन् २००३ सम्म आइपुग्दा ब्रिटिस मेडिकल जर्नलमै प्रकाशित भए अनुसार विश्वभर आठ हजारभन्दा बढी हस्पिस वा प्यालियाटिभ सेवा प्रदान गर्ने संस्था स्थापना भएको देखिन्छ । एसियाको हकमा सन् १९८१ मा जापानमा सर्वप्रथम पहिलो हस्पिस सेवा सुरु भएको थियो ।

राष्ट्रिय तथा क्षेत्रीयस्तरका हस्पिस तथा प्यालियाटिभ केयर दिने सङ्गठनको नेटवर्क- विश्व प्यालियाटिभ केयर एलायन्सले पहिलो पटक सन् २००६ मा विश्वव्यापी हस्पिस तथा प्यालियाटिभ दिवस मनाएको थियो । ती एलायन्सको उद्देश्य विश्वभर हस्पिस र प्यालियाटिभ सेवाको विकास गर्न टेवा दिने हो । यो दिवस बर्सेनि अक्टोबर महिनाको दोस्रो शनिबार मनाइन्छ । हस्पिस सेवा छ महिनाभन्दा कम समय बाँच्नेले लिन सक्छन् भने उपचारात्मकबाट सहजात्मकमा मोडिन चाहने सेवाग्राहीले पनि यो सेवा लिन सक्छन् ।

अचेल तुलनात्मक रूपमा अधिकतर क्यान्सरको उपचार सम्भव भए पनि धेरैजसो प्रभावित व्यक्ति अन्तिम अवस्थामा मात्र अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्थामा आइपुग्ने कारणले क्यान्सर पूर्ण रूपमा निको

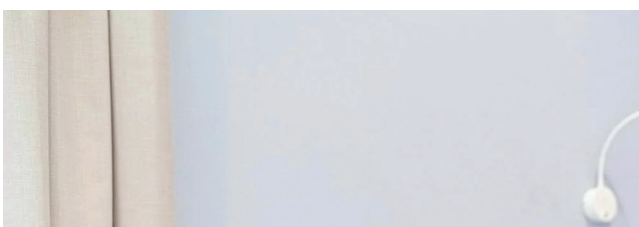
पार्न नसकिने अवस्थामा पुग्दछ। कतिपय बिरामीमा भने बेलैमा उपचार गरे पनि वा शल्यक्रियाको क्रममा केही अंश बाँकी भएर फेरि दोहोरिने हुन्छ। कतिपय अवस्थामा स्थान विशेषको क्यान्सर शरीरका अन्यत्र भागमा पनि फैलिन्छ। यस्तो अवस्थामा अस्पतालमा उपचार सम्भव नभएपछि घरमै राखेर हेरचाह गर्नुको विकल्प हुँदैन। घरमै राखेर क्यान्सर प्रभावित व्यक्तिको मेडिकल हेरचाह गर्ने ज्ञानको अभावमा बिरामीका आफन्तलाई झन् समस्या हुन्छ। यस्तो परिस्थितिमा हस्पिस सेवा सहयोगीसिद्ध हुन सक्छ।

त्यसो त हस्पिस सेवा घरमा पनि सम्भव छ तर पनि संस्थागत रूपमा खोलिएको ठाउँबाट दिइने सेवा अलि बढी प्रभावकारी हुन्छ। नेपालमै पनि कतिपय ठाउँमा हस्पिस अर्थात् क्यान्सर प्रताडित राख्ने आवास सुविधा खुल्न थालेका छन्। क्यान्सरका कारण मृत्युको मुखमा पुगेका व्यक्तिलाई बाँकी जिन्दगी आरामयुक्त तवरले बिताउन पनि हस्पिसले धेरै सघाउँछ। शल्यक्रिया गर्न नमिल्ने एवं औषधि (केमो) चलाएर पनि रोग निको नहुने अवस्थामा पुगिसकेको बिरामीलाई हस्पिसमा राख्नु राम्रो हुन्छ।

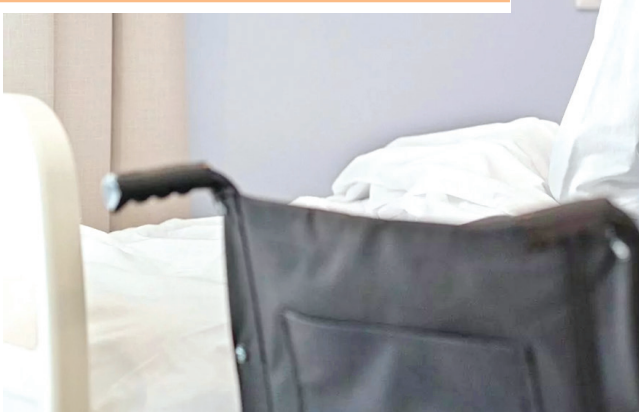
हस्पिस अस्पताल नै होइन। यसमा प्रस्ट हुन जरुरी छ। हस्पिस सेवामा रोग वा समस्या पत्ता लगाउन वा रोगलाई निको पार्न खोजिँदैन। यो हस्पिस सेवाको उद्देश्य पनि होइन। त्यसो भन्दैमा मृत्युलाई नजिकै ल्याउने पनि होइन। हस्पिस सेवाको उद्देश्य बिरामीको पीडा कम गर्ने तथा बिरामीका परिवारजनलाई ढाडस दिने हो।

हस्पिस सेवामा क्यान्सरसम्बन्धी जानकार भएका स्वास्थ्यकर्मीको सेवा पनि उपलब्ध हुन्छ। मोटामोटी छ महिनाभन्दा कम समय बाँकी भएका तथा विभिन्न कारणले घरमै स्याहार्न अप्ठ्यारो भएकाले हस्पिस सेवा लिन सक्छन्। विशेषतः प्यालियाटिभ केयर दिइन्छ। प्यालियाटिभ केयर भन्नाले प्रभावितको लाक्षणिक उपचार मात्र गरिन्छ र गम्भीर रोगबाट प्रभावितको जीवनको गुणस्तर उकास्न मद्दत गरिन्छ।

वास्तवमा हस्पिस सेवा बहुविधागत उपचार सेवा हो। यसमा संलग्नलाई जीवनको अन्त्यतिर पुगेकालाई सेवा गर्ने कार्यमा दखल प्राप्त हुन्छ। तिनीहरूले इच्छा अनुसार खान दिने, दुखाइ कम हुने औषधि दिने गर्दछ। मेडिकल टिमको सामीप्यमा रहेर खुराक तलमाथि गरी पीडा कम गर्ने औषधि सही मात्रामा दिने गर्छन्। यसका अतिरिक्त सेवाप्रदायकले बिरामीको भौतिक (शारीरिक), भावनात्मक, आध्यात्मिक तथा सामाजिक आवश्यकता सम्बोधन गर्नुपर्ने हुन्छ।



प्यालियाटिभ केयर भन्नाले प्रभावितको लाक्षणिक उपचार मात्र गरिन्छ र गम्भीर रोगबाट प्रभावितको जीवनको गुणस्तर उकास्न मद्दत गरिन्छ। वास्तवमा हस्पिस सेवा बहुविधागत उपचार सेवा हो।



हस्पिस सेवामा बिरामी केन्द्रित उपचार दिइन्छ। जसमा बिरामीको सहन क्षमता र बिरामीको परिवारको अपेक्षालाई प्राथमिकतामा राखिन्छ।

यो अस्पतालभन्दा किन पनि फरक छ भने यहाँ रोग निको हुँदैन भनेर विस्तारै परामर्श दिई मानसिक रूपमा सबल बनाउने गरिन्छ। उस्तै

हस्पिसकर्मीले बिरामीसँग र तिनका परिवारजनसँग बोलीचाली गर्ने बेलामा छुट्टै पहल हुनु पर्दछ । तिनीहरूले भविष्यमा आइपर्ने समस्याको अनुमान लगाउनुपर्ने पनि हुन्छ ।

समस्या भएका अन्य व्यक्तिका कथाव्यथा पनि थाहा पाएपछि आत्मबल बढ्छ । यसका अतिरिक्त कतिपय क्यान्सर रोगीले घरमै हस्पिस सेवा लिन चाहन्छन् । हस्पिसमा बसेका केही समयपछि घर फर्किन चाहन्छन् भने ४० प्रतिशतको त्यहीँ मृत्यु हुने गरेको छ ।

'मर्नु बाँच्नु प्रकृतिको नियम हो, जीवन रहेसम्म आराम साथ बाँच्न पाउनु पर्दछ' भन्ने मान्यता नै हस्पिस सेवाको हुन्छ । अन्य उपचार प्रविधिले बढ्ता जटिलता निम्त्याउने भएमा वा अन्य उपचार बिरामी एवं परिवारको प्राथमिकता परेन भने हस्पिस सेवालाई वैकल्पिक उपचार सेवाका रूपमा लिइन्छ ।

हस्पिसमा क्यान्सर जस्ता जीर्ण खाले समस्याबाट मृत्युनजिक पुगेका प्रभावितहरूलाई हौसला प्रदान गर्न, तिनीहरूलाई सहजता प्रदान गर्ने, जीवनस्तर बढाउने र व्यक्तिगत चाहना (सम्भवतः अन्तिम क्षणका) को कदर गरिन्छ तर सहजता व्यक्तिविशेष अनुसार फरक हुन सक्छ । अनि यो हस्पिस सेवामा संलग्न स्टाफले बिरामी र परिवारजनलाई कस्तो व्यवहार गर्छ भन्ने कुरामा पनि भर पर्दछ ।

हस्पिसकर्मीले बिरामीसँग र तिनका परिवारजनसँग बोलीचाली गर्ने बेलामा छुट्टै पहल हुनु पर्दछ । तिनीहरूले भविष्यमा आइपर्ने समस्याको अनुमान लगाउनुपर्ने पनि हुन्छ ।

हस्पिस सेवामा हस्पिसकर्मीका अतिरिक्त फिजिसियन, सामाजिक कार्यकर्ता, आध्यात्मिक परामर्शदाता समेटिएको टिम हुन्छ । विशेषतः ती हस्पिसकर्मीले बिरामी तथा परिवारजनको धार्मिक, सांस्कृतिक विविधताको आवश्यकता विचार गरी परिपूर्ति गर्दछन् । ■

अटोमेटिक मेसिनगनका आविष्कारक हिराम म्याक्सिम आफूले बनाएको हतियारबाट निरन्तर परीक्षण फायर गर्दा त्यसको चर्को ध्वनिले श्रवणशक्ति नै गुमाएका थिए । बुवाको त्यस्तो अवस्था भएपछि उनका छोरा हिराम पर्सी म्याक्सिमले पछि बन्दुकमा लगाउने साइलेन्सर आविष्कार गरेका थिए । ■

-युवामञ्च

समविकासको आधारविन्दु

कलामा मूर्त र अमूर्त स्वरूप रहने गर्छ। सदृश्य वा जे देखिन्छ त्यस्तै बनाउनु शिल्पगत क्षमता हो भने देखिएका, भोगिएका कुरालाई कलाकारले मनको अन्तस्करणबाट देखाउँछ भने सो कला सदृश्य हुन सक्छ। तथापि सो कलामा भावको पनि सञ्चार भएको हुन्छ र कलाले संवेगलाई स्थापित गराउँछ।

प्रस्तुत चित्र कलाकार लालकाजी लामाको हो। लालकाजी लामा चित्रकारिताको सुरुवातमा थाङ्का पनि कोर्ने भएका कारण उनका चित्रमा परम्परागत कलाको अवशेषका रूपमा बादल, पानी आदि देख्न सकिन्छ। यस चित्रमा पनि कलाकारले नेपालको सांस्कृतिक विविधताका साथै हिमाल, पहाड र तराईलाई संयोजन गरेका छन्।

कलाकार : लालकाजी लामा
शीर्षक : नेपालको वैभव
माध्यम : क्यान्भासमा एक्रेलिक
आकार : ४० X ३६ इन्च
सिर्जना वर्ष : सन् २०२४

चित्रमा निलो रङको प्रधानता रहेको छ। एक प्रकारले चित्रमा एक रङ्गीय (मोनोक्रोम) को प्रभाव देखिन्छ। यसले चित्रलाई शीतल र शान्त देखाउन मद्दत गरेको छ। हिमाललाई लयात्मक बादल र सुन्दर (ध्वजा) ले ढाकेको छ भने पहाडी क्षेत्रमा मठमन्दिर र गाउँबस्तीका घैरै प्रतीकले चित्रमा स्थान पाएका छन्।

यसै गरी चित्रको तल्लो भागमा नेपाली परम्परागत वास्तुकलाका साथै मठमन्दिर, चैत्यको उपस्थिति रहेको छ। त्यसभन्दा तल नेपालका नदीलाई सुन्दर ढङ्गले देखाइएको छ। बादलको प्रवाह र पानीका तरङ्गले चित्रलाई लयात्मक बनाएका छन्। ■

■ केशवराज खनाल

भाषा ज्ञान

राह : बाटो, मार्ग
राठ : वंश, भाइबन्धु
तरे : अतिथि, पाहुना
दुर्मेधा : बुद्धि नभएको, मूर्ख
रेता : बालुवा
मुरेठा : कम चौडाइ र बढी लम्बाइ भएको वस्त्र
रनबासो : वास बस्न योग्य ठाउँ
राक्से : फोहोरी, मैलो
फट्टक हाल्नु : हाम फाल्नु
यामा : बजै
पया : पाउ, खुट्टा
आयास : थकाइ
यावनी : यवनसम्बन्धी, यवनको
याचमान : माग्न लागेको, याचक
कठजुत्ती : काठको जुत्ता
सुष्ठुता : सुन्दरता, सौष्ठव
पृथुकीर्ति : ठूलो कीर्ति भएको
ठटुकै रनु : मर्नु, सिद्धिनु
ठट लाग्नु : रमिता हेर्न मान्छे वरिपरि घेरा लागेर उभिनु
बाड : बार, पर्खाल, घेरो
वामा : दुर्गा, भवानी
दैबास : धत्तेरी
स्वासइ : साँझै

Tedious रसहीन, दिक्क लाग्दो
Transient अस्थायी, क्षणिक
Conspicuous स्पष्ट, विशिष्ट
Pragmatic व्यावहारिक, तथ्यात्मक
Deceive धोका दिनु, छल गर्नु
Dispense बाँड्नु, दिनु
Stammer भकभकाउनु
Murmur बरराउनु, सरसराउनु
Tottering ढुलमुल, लरखराउनु
Spinster अविवाहिता, कुमारी
Atheist नास्तिक
Flourishing खुसियाली, समृद्धि
Welfare कुशलमङ्गल, कल्याण
Pretend काल्पनिक, दाबी गर्नु
Incapacitate बाध्य पार्नु, अशक्त पार्नु
Salacity कामुकता, अश्लीलता
Conventional परम्परागत, औपचारिक
Disintegrate विघटित हुनु, पृथक् गर्नु
Flicker फरफराउनु, जगमगाउनु
Shimmer टिमटिमाउनु, चम्किनु

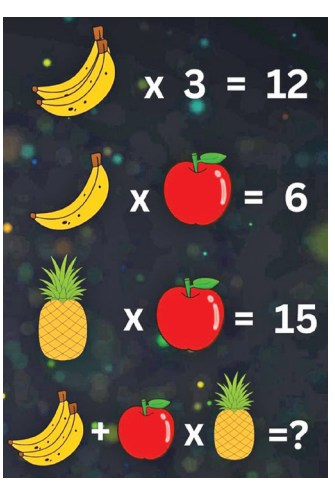
Singular Verb	Plural Verb
does	do
goes	go
writes	write
has	have
sings	sing
eats	eat
comes	come
reads	read

ब्रेन गेम

कति अनुहार छन् पत्ता लगाउनुहोस् ?

प्रश्न

हल गर्नुहोस् ?



हल गनुहोस् ?

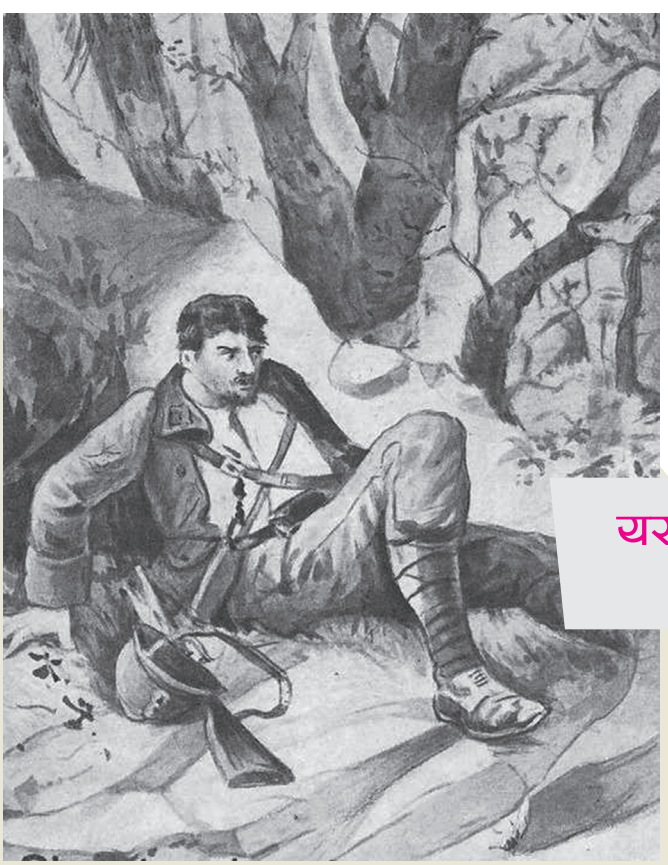
8 = 56
7 = 42
6 = 30
5 = 20
3= ?

तपाईंले ९८ बाट ७२० कसरी बनाउनुहुन्छ ?

उत्तर यसै अङ्कमा

ब्रेन गेम

यस चित्रमा युवती कहाँ छिन ?



यस चित्रमा कुकुर खोज्नुहोस् ?

अङ्कजाल प्रतियोगिता, जेठ-२०८२

नियमहरू :

१. अङ्कजाल भर्न खाली कोठाहरूमा १ देखि ९ अङ्कसम्म भर्नुपर्नेछ।

२. प्रत्येक ठाडो लहर र तेर्सो लहरमा १ देखि ९ अङ्कसम्म भर्नुपर्नेछ।

३. अङ्कजालमा ३×३ का नौवटा वर्ग रहेका छन्। ३×३ को प्रत्येक वर्गमा पनि १ देखि ९ अङ्कसम्म नदोहोऱ्याई भर्नुपर्नेछ।

४. समाधान २०८२ असार १५ सम्ममा 'युवामञ्च' को कार्यालयमा आइपुगिसक्नुपर्नेछ।

५. अङ्कजाल भरेर पठाउँदा यसै पत्रिकाको कटिङ पठाउनुपर्नेछ। केरमेट र अस्पष्ट समाधानलाई प्रतियोगितामा सहभागी गराइने छैन।

६. सही समाधान पठाउने दुई जनालाई सात-सात सय रुपियाँ पुरस्कारको व्यवस्था गरिएको छ। दुईभन्दा बढीले सही समाधान पठाएमा गोलाप्रथाद्वारा विजयीको छनोट गरिनेछ।

७. नतिजासम्बन्धी युवामञ्चको निर्णय नै अन्तिम निर्णय हुनेछ।

५	९							३
	३			९	७		५	१
				५	२			
	४	९						
	५	६		१		२	९	
						५	४	
			२	८				
३	१		६	७			८	
९							१	२

नाम : .....

ठेगाना : .....

सामान्यज्ञान चैत अङ्कको उत्तर

समूह क : १. सन् २०१३ देखि २०२४ सम्म २. जिम्मी कार्टर ३. २३ प्रतिशत

समूह ख : १. दुबई २. स्पेनी रानी मारियानाको ३. मङ्गलबार

समूह ग : १. रामेछापको मुडाजोर २. ह्युम्यान पेपिलोमा भाइरस ३. बेलायत

समूह घ : १. मसियर मान्सट्यु २. दोस्रो ३. २०८१ साल पुस १ गते

समूह ङ : १. क्यानडा २. राडार ३. सन् १०५

समूह च : १. वाउ मम २. फेरकल्ली ३. १५५ वर्ष

समूह छ : १. मोमिला २. खो खो ३. अस्ट्रेलिया

अङ्कजाल चैत अङ्कको उत्तर

२	५	८	७	९	६	१	३	४
४	७	९	१	२	३	६	८	५
६	१	३	८	५	४	७	२	९
७	२	४	६	३	९	८	५	१
५	९	१	२	७	८	४	६	३
८	३	६	४	१	५	२	९	७
९	८	७	५	४	२	३	१	६
३	४	२	९	६	१	५	७	८
१	६	५	३	८	७	९	४	२

गोलाप्रथाद्वारा विजयी

रत्न शाक्य, पुल्चोक, ललितपुर

गौरीश्वर रेग्मी, नयाँ बानेश्वर, काठमाडौँ

सही जवाफ पठाउने सहभागी :

पदमबहादुर खत्री, धरान-१३, सुनसरी, तारा शर्मा अधिकारी, ज्वालादेवी प्रावि, धनकुटा, सिद्धार्थ पासवान, जलेश्वर-४, महोत्तरी, रामकृष्ण कायस्थ, खौमाटोल, भक्तपुर, निर्मला श्रेष्ठ, विराटनगर, सोलार श्रेष्ठ, कुमारीपाटी, ललितपुर, असीम श्रेष्ठ, मन्थली-८, रामेछाप, पञ्चनारायण महर्जन, कीर्तिपुर-९, नगाउँ, मदनमोहनलाल श्रेष्ठ, घट्टेकुलो, काठमाडौँ, राजकुमार लामा, कालीमाटी, काठमाडौँ, राधेश्याम श्रेष्ठ, भीमसेनस्थान, काठमाडौँ, हरी महर्जन, शुभ गणपति बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि., खेमराज घिमिरे, बत्तीसपुतली-९, करुणा घिमिरे, बत्तीसपुतली-९, कृपा घिमिरे, बत्तीसपुतली-९, रामाकान्त चौधरी, खडक नपा-१, सप्तरी, कविता उप्रेती, जोरपाटी-८, काठमाडौँ, नारायण लघु, भक्तपुर, बुद्धिमान श्रेष्ठ, कुमारीमार्ग, त्रिपुरेश्वर, काठमाडौँ, सुयोग दुरा, मध्यनेपाल-६, लमजुङ, सनिसा महर्जन, सुन्धारा, पाटन, आलोककुमार तिवारी, वीरगन्ज-२६, पर्सा, देवी तिवारी, कोटेश्वर, काठमाडौँ, रोजन चालिसे, लालबन्दी, सर्लाही।

चैत अङ्कको कोठेपद

गोला प्रथाद्वारा विजयी

लुनार श्रेष्ठ, तफाल्हो, ललितपुर

मनिका परियार, रोल्पा

सही उत्तर मिलाउने अन्य सहभागी

कुमारी निर्मला गिरी, भी.न.पा.-१५, निम्बुखेडा, सरस्वती पाठक, धनकुटा न.पा.-६, धनकुटा, पदमबहादुर खत्री, धरान-१३, सुनसरी, रत्न शाक्य, पुल्चोक, ललितपुर, मदनमोहनलाल श्रेष्ठ, घट्टेकुलो, काठमाडौँ, रामाकान्त चौधरी, खडक नपा-१, सप्तरी, कृपा घिमिरे, बत्तीसपुतली-९, काठमाडौँ, खेमराज घिमिरे, बत्तीसपुतली-९, काठमाडौँ, करुणा घिमिरे, बत्तीसपुतली-९, काठमाडौँ, उज्ज्वविलास वज्राचार्य, म्हैपी, नयाँबजार, दीपकप्रसाद न्यौपाने, पैयु-५, पर्वत, सम्राट कोइराला, भनपा.-९, कमला राजभण्डारी, चिसङ्खुगढी-३, ओखलढुङ्गा, किशोर बस्याल, चाबहिल मिरमिरे, काठमाडौँ, रोजन चालिसे, लालबन्दी, सर्लाही।

सामान्य ज्ञान प्रतियोगिता चैतको परिणाम

	नाम	ठेगाना	प्राप्त अङ्क
विजेता	पदमबहादुर खत्री	धरान, सुनसरी	१००
	नवीन थापा	साङ्ग्रिला बैङ्क, असन	१००
	मदनमोहनलाल श्रेष्ठ	घट्टेकुलो, काठमाडौँ	१००
४	नारायण लघु	पुल्चोक, ललितपुर	१००
५	रत्न शाक्य	पुल्चोक, ललितपुर	१००
६	सुयोग दुरा	मध्यनेपाल-६, लमजुङ	१००
७	कसम घिमिरे	भरतपुर-२१, चितवन	१००
८	सिद्धार्थ पासवान	जलेश्वर, महोत्तरी	१००
९	रमा कुमाल	बल्कोट-३, अर्घाखाँची	१००
१०	चन्द्रबहादुर मुखिया	कुपण्डोल, ललितपुर	१००

अङ्कजाल, कोठेपद र सामान्यज्ञान संयोजकः पुष्पराज जोशी

◆ निर्मल

युवामञ्च कोठेपद प्रतियोगिता, जेठ-२०८२

	१		२		३		४	
५			६	७				
८		९				१०		११
		१२	१३					
१४					१५		१६	
		१७		१८		१९		
२०	२१					२२		
			२३		२४			
	२५				२६			

सहभागिताका नियम

१. समाधानसहितको कुपन २०८२ असार १५ भित्र आइपुग्नुपर्ने छ।
२. समाधान माथिको कुपनमै पूरा नाम र ठेगाना भरेर पठाइएको हुनुपर्ने छ।
३. केरमेट गरिएका समाधानलाई प्रतियोगितामा समावेश गरिने छैन।
४. सही समाधान पठाउने दुई जनालाई सात-सात सय रुपियाँ पुरस्कारको व्यवस्था गरिएको छ। दुईभन्दा बढी व्यक्तिले सही समाधान पठाएमा गोलाप्रथाद्वारा विजयीको छनोट गरिने छ।
५. नतिजासम्बन्धी युवामञ्चको निर्णय नै अन्तिम निर्णय हुने छ।

नाम : .....

ठेगाना : .....

.....

ठाडो :

२. तातोपन, उष्णता
३. कपट
४. गौतम बुद्धका पुत्र/भारतका एक प्रसिद्ध नेता
५. एक जिल्ला
७. तेलमा पकाइएको तीनचोसे नुनिलो खानेकुरो, सिँगडा
९. लालसा, लालच
१०. एक प्रकारको फल, बेलौती
११. नेपालका प्रसिद्ध आराध्यदेव/काठमाडौँस्थित एक मुख्य मन्दिर
१३. एकथरी खानेकुरो
१५. दान दिने, अनुदान दिएर सहयोग गर्ने
१७. पछुतो, क्षोभ, रोष, दुःख
१८. प्रतिज्ञा, वाचा/अन्त्येष्टि कर्म
१९. विस्फोटक, विध्वंसक वस्तु
२१. अचार बनाएर वा त्यसै खाइने, तोरी जत्रा सेता दाना
२३. '..... आए घोडा माइजू आइन् घोडी' पङ्क्तिको खाली ठाउँमा हुनुपर्ने शब्द
२४. वस्त्र, पोसाक

तेर्सो

१. शत्रुताको विपरीतार्थक शब्द
३. पहराबाट झरेको खोलो, झरना
६. दुकान
८. कलकलाउँदो, नछिप्पिएको
१०. लोप, गायब, बेपत्ता
१२. आड, विश्वास
१४. नवीन
१६. खुकुरी राख्ने खोल वा म्यान
१८. पुस्तक
२०. पैसा वा सामान बुझेर दिइने पुर्जा वा भर्पाई
२२. पोखरीमा हुने, भुटेर खाइने एकथरी फल, भाइमसलामा पनि राखिन्छ
२३. प्रेमी वा प्रेमिका, घनिष्ट, आत्मीय
२५. महत्त्व, गरिमा
२६. आँखाको डिलमा लगाइने शृङ्गारको साधन

कोठेपद प्रतियोगिता, चैत अङ्कको उत्तर

१प्र	गा	२द		३प्र	ति	मा		५ए
णा		६क	रु	वा		७न	त	की
८म	९दा	नी		१०च	र	म		क
	ख		११ध	क		१२नि	ड	र
१३अ		१४अ	की		१५घो	तो		ण
१६नु	हु	नु		१७सा	थी		१८खा	
झा		१९वा	म	न		२०बे	द	२१र
२२स	ला	द		२३दा	स	ता		ह
न		२४क	हु	र		२५स	म	र

तपाईंको प्रश्न

ज्यो. हरिप्रसाद पौडेलको उत्तर

नाम : शिवराम बराल
जन्म स्थान : बानेश्वर, काठमाडौँ
जन्म मिति : २०७९।१२।२ गते
जन्म समय : प्रातः १०:२५ बजे

कृपया छोराको जन्मराशि, नाम नक्षत्रका साथै आयु आरोग्य, भाग्य, कर्म र वर्तमान समयका ग्रहदशा के कस्ता रहेका छन् ? कृपया बताइदिनु भए आभारी हुने थिएँ ।

तपाईंले दिनुभएको जन्म मिति र समय अनुसार छोराको जन्म भरणी नक्षत्रको प्रथम चरणमा पर्न गएकाले मेष राशि पर्दछ । जस अनुसार यिनी भविष्यमा सत्यवादी, कर्तव्यनिष्ठ र पराक्रमी हुने छन् । कुण्डलीमा हंश नामको महापुरुष योग पर्न गएकाले भविष्यमा धेरै ठूलो मान्छे बन्ने योग छ । चर लग्नमा जन्म भएकाले विदेशमा भाग्योदय हुने देखिन्छ । यस बालकको भाग्योदय पश्चिम देशमा हुने देखिन्छ । मातापिताका भक्त आज्ञाकारीसमेत बन्ने छन् । वर्तमान समयमा भद्रिका र शुक्रको ग्रहदशा चलेकाले समय राम्रै छ । भाग्य बलियो देखिन्छ भने दीर्घायुको योगसमेत रहेको छ ।

नाम : नम्रता सिलवाल
जन्म स्थान : नुवाकोट, बट्टार
जन्म मिति : २०४७ असोज २६ गते
जन्म समय : दिवा १:५७ बजे

नमस्कार ! मेरो जन्मकुण्डली अनुसार वर्तमान समयका ग्रहदशा, सन्तान एवं दाम्पत्य सुखसम्बन्ध र भाग्य र भविष्य के कस्तो देखिन्छ ? कृपया बताइदिनुहोला ।

तपाईंको वर्तमान समयमा साढेसात शनि र सङ्कटाको दशा चलेकाले समय केही प्रतिकूल रहेको छ । गर्न लागेको काम बिग्रन सक्ने, अपजश आउनुका साथै सामान्य विवादमा समेत पार्ने समय चलेकाले सोचविचारका साथ अघि बढ्नु होला । गर्न आँटेका काममा ढिलासुस्ती तथा अनावश्यक बाधाअड्चनसमेत देखा पर्ने छन् । समय केही प्रतिकूल चलेकाले धैर्य अपनाउनुपर्ने छ । समयको चक्रमा सुख र दुःख चलिरहन्छ । हामीले दुःखमा आत्तिने र सुखमा मात्तिने कहिल्यै गर्नु हुँदैन । आगामी फागुन महिनाबाट सङ्कटा दशा सकिएर जाने छ र त्यस उप्रान्त क्रमश सफलता मिल्दैजाने छ । जन्मकुण्डलीका ग्रहयोग राम्रा रहेकाले भविष्यमा राम्रो आर्थिक सफलता मिल्ने देखिन्छ साथै गजकेशरी योगसमेत पर्न गएकाले जीवनमा उन्नति, प्रगति र सफलता बढ्दै जाने छ । विद्या बुद्धि राम्रो छ । पारिवारिक सुखका साथै दाम्पत्य सम्बन्धसमेत राम्रो देखिन्छ ।

नाम : दलबहादुर केसी
जन्म मिति : २०४६।०६।५ गते
जन्म स्थान : काठमाडौँ, बबरमहल
जन्म समय : बेलुका १०:४५ बजे

मेरो नोकरी, वर्तमान समयका ग्रहदशा, भाग्य र भविष्य के कस्तो देखिन्छ ? कृपया बताइदिनु भए आभारी हुने थिएँ ।

दलबहादुरजी तपाईंको ३६ वर्षसम्मका लागि सङ्कटाको दशा चलेकाले वर्तमान समयमा तपाईंले गरेका प्रयास असफल भएको देखिन्छ । आत्तिनु पर्दैन आगामी जन्म दिनपछि राम्रो समय आउँदै छ । त्यसपछि वर्ष दिनभित्रमा जागिरका साथै सफलताको योग छ । साथै कुण्डलीमा चर लग्न भएकाले वैदेशिक यात्राको समेत प्रबल सम्भावना रहेको छ । शारीरिक आयु, आरोग्यता राम्रो छ भने दीर्घायुको योगसमेत रहेको छ । भाग्य राम्रो देखिएकाले भविष्यमा दुःख पर्दैन ।

नाम : दिनेश चापागाईं
जन्म स्थान : स्याङ्जा, वालिङ
हाल : कोटेश्वर, काठमाडौँ
जन्म मिति : २०५९ जेठ २२ गते
जन्म समय : बिहान ८:३५ बजे

मेरो स्वास्थ्य, पढाइ, विवाह र भाग्य के कस्तो देखिन्छ ? कृपया बताइदिनु होला ।

शारीरिक आरोग्यताका साथै दीर्घायुको योग छ । वर्तमान समयका ग्रहदशा अनुकूल चलेकाले समय राम्रो छ । कुण्डलीमा बलवान् बृहस्पतिका कारण विद्यामा उच्च सफलता मिल्ने छ । वर्ष दिनभित्रमा स्थान परिवर्तनको सम्भावना बलियो देखिन्छ । विवाहका लागि न आत्तिनुस् २८ वर्ष उप्रान्त मात्र राम्रो छ । चर लग्नमा जन्म भएकाले विदेशमा भाग्योदयको सम्भावना देखिन्छ । भाग्य ठिकै छ, भविष्यमा सफलता राम्रै प्राप्त हुने छ । मनले सोचेका योजना क्रमशः बन्दै जाने छन् ।

२०८२ साल जेठ महिनाको राशिफल

◆ ज्यो. हरिप्रसाद पौडेल

मेष शारीरिक आरोग्यता अनुकूल रहे पनि आँखासम्बन्धी सामान्य समस्या देखापर्ने छ। लेनदेनसम्बन्धी कारोबारमा सावधानी अपनाउनुपर्ने छ। खर्चको मात्रा बढेर जाने छ। पठनपाठनमा मध्यम सफलताको योग छ। ठूला आर्थिक लगानी एवं लेनदेनसम्बन्धी कारोबार नगर्दा राम्रो होला। महिनाको पूर्वार्धमा व्यर्थको विवादमा पार्ने देखिएकाले बोलीचालीमा विचार पुऱ्याउनुपर्ने छ। उत्तरार्धमा आर्थिक कारोबारमा सुधार भएर जाने, धार्मिक एवं माङ्गलिक काममा सहभागी हुनुपर्ने, इष्टमित्रसँगको भेटघाटका साथै मनोरञ्जनका अवसरसमेत मिल्ने छन्।

वृष सामान्य अस्वस्थताको सम्भावना छ। आँटेका काममा अनायासै नसोचेका समस्या आइपर्नाले ढिलासुस्ती गराउला। सन्तान एवं परिवारको चिन्ताले पिरोल्ने छ। घरायसी खर्चको मात्रा बढेर जाने छ। महिनाको उत्तरार्धमा अनावश्यक विवादमा पार्न सक्ने देखिएकाले बोलीवचनमा सावधानी अपनाउनुपर्ने छ। आकस्मिक यात्रा एवं स्थान परिवर्तनसम्बन्धी सम्भावनासमेत छ। अध्ययन अध्यापनमा गहिरो अभिरुचि लाग्ने छ। महिनाको उत्तरार्धमा धार्मिक एवं सामाजिक काममा सहभागी हुनुका साथै मनोरञ्जनका अवसरसमेत मिल्ने छन्।

मिथुन शारीरिक आरोग्यताका साथै मानसिक प्रसन्नता अनुकूल रहने छ। मनोरञ्जनका अवसर पर्याप्त मिल्ने छन्। सामान्य अस्वस्थता एवं चोटपटकको सम्भावना देखिएकाले सवारी चलाउँदा विशेष सावधानी अपनाउनु पर्ला। प्रेम एवं मनोरञ्जनका अवसर मिल्ने छन्। महिनाको उत्तरार्धमा प्रतिस्पर्धामा सफलता मिल्ने छ। पठनपाठनमा गहिरो अभिरुचि लाग्ने छ। घरपरिवारमा माङ्गलिक एवं धार्मिक कार्यको सम्भावना देखिन्छ। आफन्त एवं इष्टमित्रसँगको भेटघाटले मन रमाउने छ।

कर्कट शारीरिक आरोग्यताका साथै मानसिक प्रसन्नता अनुकूल रहला। सफलताको महिना रहेको छ। उच्च मनोबलका साथ कार्यक्षमतामा समेत उल्लेख्य प्रगति भएर जाने छ। आँटेका काममा महत्त्वपूर्ण सफलता मिल्ने छ। गरेको काममा सफलता मिल्नुका साथै नयाँ कामको समेत सम्भावना देखिन्छ। प्रतिस्पर्धामा महत्त्वपूर्ण सफलता मिल्ने छ। आयस्रोत बढेर जानाले आर्थिक पक्ष बलियो भएर जाने छ। कर्मचारी वर्गका लागि पदोन्नतिको समेत सम्भावना रहेको छ। युवावर्गमा प्रेम एवं मनोरञ्जनका अवसर मिल्ने छन्। साथीसँगको रमाइलो भेटघाटले मन रमाउने छ। पठनपाठनमा सामान्य बाधाअड्चन आइपर्ने छन्।

सिंह मानसिक प्रसन्नताका साथै शारीरिक आरोग्यता अनुकूल रहला। मान एवं पदप्रतिष्ठा बढेर जाने छ । काममा आइपरेका विघ्नबाधा क्रमशः हटेर जाने छन्। सन्तानको चिन्ताले केही बढी नै सताउला। अध्ययन अध्यापनमा गहिरो अभिरुचि लाग्ने छ। आकस्मिक यात्रा एवं स्थान परिवर्तनको सम्भावना रहेको छ। महिनाको पूर्वार्धमा खर्चको मात्रा बढेर जाने, काममा ढिलासुस्ती तथा सामान्य विवादको सम्भावना रहे पनि उत्तरार्धमा धनागमका साथै मनोरञ्जनका अवसर मिल्ने छन्।

कन्या कार्यव्यस्तता बढेर जानाले शारीरिक परिश्रम केही बढी नै पर्ने देखिन्छ। आकस्मिक यात्रा एवं स्थान पविर्तनको सम्भावना रहेको छ। सामाजिक काममा अभिरुचि बढेर जाने छ। शारीरिक आरोग्यता अनुकूल रहला। सामान्य मानसिक अस्थिरता एवं दुबिधा बढेर जाने छन्। ठूलो लगानी एवं लेनदेनसम्बन्धी कारोबार नगर्दा राम्रो होला। घरायसी खर्चको मात्रा बढेर जाला। धार्मिक एवं सामाजिक कार्यमा अभिरुचि लाग्ने छ। पठनपाठनमा लागेको अभिरुचि यथावत् रहने छ ।

तुला शारीरिक आरोग्यता अनुकूल रहने छ। अध्ययन अध्यापनमा गहिरो अभिरुचि लाग्ने छ।

मनोरञ्जन एवं हर्ष आनन्दका अवसर मिल्ने छन् । दाम्पत्य सम्बन्धमा विश्वासको अभाव देखा पर्ला। व्यर्थको दौडधुप एवं कार्यव्यस्तता केही बढी नै पर्ने देखिन्छ । सन्तान एवं परिवारको चिन्ताले पिरोल्ने छ। घरपरिवारमा धार्मिक एवं माङ्गलिक कार्यको सम्भावना छ। महिनाको उत्तरार्धमा धनागमका साथै मनोरञ्जनका अवसर मिल्ने छन्।

वृश्चिक मध्यम फलदायी महिना छ। कार्यव्यस्तता केही जानाले शारीरिक परिश्रम केही बढी नै पर्न जाला। आकस्मिक यात्राको योग छ। दाम्पत्य सम्बन्धमा सामान्य खटपट पर्ने देखिन्छ । प्रेम एवं मनारञ्जनका अवसर मिल्ने छन्। शारीरिक आरोग्यता अनुकूल रहला। आर्थिक पक्षका कारोबारमा मध्यम सफलताको योग छ। पठनपाठनमा मन्द प्रगतिको योग छ। महिनाको उत्तरार्धमा धनागम एवं मनोञ्जनका अवसर मिल्ने छन्।

धनु शारीरिक आरोग्यता अनुकूल रहने छ। उच्च मनोबलका साथ कार्यक्षमतामा समेत उल्लेख्य प्रगति भएर जाने छ। पारिवारिक सुखसन्तोष अनुकूल रहला। काममा आएका विघ्नबाधा क्रमशः हटेर जाने छन्। आर्थिक लेनदेन एवं ठूला लगानीका लागि भने समय त्यति उपयुक्त छैन। साझेदारीको काममा अनावश्यक विवाद एवं अपजश आइपर्ने देखिन्छ। महिनाको उत्तरार्धमा खर्च वृद्धि एवं सामान्य विवादको योग छ। पठनपाठनमा सामान्य बाधाअड्चन देखापर्ने छन्।

मकर रोकिएका काम क्रमशः बन्दै जाने छन्। शारीरिक आरोग्यता अनुकूल रहने छ। धार्मिक एवं सामाजिक कार्यमा अभिरुचि लाग्ने छ । मानसिक अस्थिरता एवं दुबिधा केही बढेर जाने छ। अध्ययन अध्यापनमा सफलताको योग छ। मनले सोचेका योजना सफल हुने छन्। आर्थिक कारोबारबाट राम्रो लाभ हुने छ। युवावर्गका लागि प्रेम एवं मनोरञ्जनका अवसर मिल्ने छन्।

कुम्भ घरायसी खर्चको मात्रा बढेर जाने छ। कार्यव्यस्तता बढेर जानाले शारीरिक परिश्रम केही बढी नै पर्ने देखिन्छ। ठूला लगानी एवं लेनदेनसम्बन्धी कारोबारमा सतर्कता अपनाउनु पर्ला। आफन्त एवं साथीको सहयोगले काम बन्ने छ। घरपरिवारमा धार्मिक एवं माङ्गलिक कार्यको आयोजना हुने छ। अध्ययन अध्यापनका साथै बौद्धिक क्रियाकलापमा अभिरुचि बढेर जाला । महिनाको उत्तरार्धमा रमाइलो ठाउँको यात्रा एवं मनोरञ्जनका अवसर मिल्ने छन्।

मीन उच्च मनोबलका साथ कार्यक्षमतामा समेत उल्लेख्य वृद्धि भएर जाने छ। सोचेका योजनामा महत्त्वपूर्ण सफलता प्राप्त होला। प्रतिस्पर्धामा महत्त्वपूर्ण सफलता हात पर्ने छ। कर्मचारी वर्गका लागि पदोन्नति एवं मानपदवी प्राप्त होला। व्यापारी वर्गका लागि नयाँ आम्दानीका स्रोत मिल्ने छन्। युवा वर्गका लागि रमाइलो मनोरञ्जनका अवसर मिल्ने छन्। अध्ययन अध्यापनमा गहिरो अभिरुचि लाग्ने छ। आफन्त एवं पारिवारिक भेटघाटले मन रमाउने छ।

उत्तर

३. ९ र ८ को बीचमा गुणन चिह्न राख्ने।

तपाईंको प्रश्न, हाम्रा ज्योतिषी

नाम : .....

जन्म स्थान : ..... जन्म मिति : .....

जन्म बार : .....

जन्म समय : ..... ठेगाना : .....

प्रश्न : .....

.....

.....

जन्म समय अनिवार्य छ।

आफ्नो भविष्यबारे जिज्ञासा राख्नुहुने पाठकले कुपन भरी हरेक महिनाको १५ गतेभित्र युवामञ्चमा आइपुग्ने गरी पठाउनुहोला वा इमेल गर्नुहोला। तपाईंको जिज्ञासाको जवाफ ज्योतिषाचार्य हरिप्रसाद पौडेलले दिनुहुने छ।

सामान्यज्ञान प्रतियोगिता जेठ २०८२

एक समूहमा तीन प्रश्न रहने गरी सात समूहमा प्रश्न सोधिएको छ। यस प्रकार कुल २१ प्रश्न यस प्रतियोगितामा समावेश गरिएको छ। प्रतियोगितामा समावेश प्रत्येक समूहको अङ्क भार फरक छ। सम्बन्धित अङ्क भार समूहको अगाडि उल्लेख गरिएको छ तर कुनै पनि समूहमा समावेश गरिएका प्रश्नको सही उत्तरमा दिइने अङ्क भने फरक-फरक छ। उदाहरणका लागि पहिलो समूहको अङ्क भार ६ हो र त्यसमा तीन प्रश्न समावेश छन्। ती तिनै प्रश्नको उत्तरमा पाइने अङ्क फरक हुने छ तर समूहको कुल अङ्क भारभन्दा बढी चाहिँ हुने छैन। जस्तो समूह 'क' मा समावेश तीन प्रश्नमा पहिलो, दोस्रो र तेस्रो प्रश्नको उत्तरमा पाइने अङ्क ३, १ वा २ हुन सक्छ।

एवं प्रकारले सबै समूहको उत्तर दिनुपर्ने छ। सही उत्तरमा अङ्क प्राप्त हुने छ। यस प्रकारले अङ्कका आधारमा प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुनेलाई क्रमशः रु. १५००/-, १०००/- र ५००/- पुरस्कार दिइने छ। अङ्क बराबर भएमा गोलाप्रथाद्वारा निर्णय लिइने छ।

अधिकतम अङ्क ल्याउने १० जनाको नामावली प्रकाशित गरिने छ।

प्रश्न युवामञ्च २०८२ वैशाख अङ्कमा यी प्रश्नको उत्तर खोज्न सकिन्छ।

समूह (क), कुल अङ्क भार- ६

१) अमेरिका, सोभियत सङ्घ र अन्य देशबीच 'आउटर स्पेस ट्रिटी' कहिले भएको थियो ? [१]

२) धीरशमशेरका १७ भाइ छोरामध्ये जेठोको नाम के हो ? [३]

३) 'दी किङ अफ पप' भनेर कसलाई चिनिन्छ ? [२]

समूह (ख), कुल अङ्क भार- ८

१) नेपालमा कति प्रजातिका गुराँस फेला परेका छन् ? [३]

२) एक तथ्याङ्क अनुसार युक्रेनमा कति मूल्य बराबरको महत्त्वपूर्ण खनिज तत्त्व रहेको छ ? [३]

३) विक्रमबाबा मन्दिर कुन जिल्लामा पर्छ ? [२]

समूह (ग), कुल अङ्क भार- १२

१) डिप स्पेस अप्टिकल कम्युनिकेसन (डिएसओसी) प्रविधि हालसम्म कति टाढाबाट डाटा प्रेषित गर्न समक्ष भएको छ ? [५]

२) सार्वजनिक स्थानमा निर्माण गरिएको पहिलो पार्क (उद्यान) कुन हो ? [३]

३) अङ्ग्रेजी भाषा व्याकरणका विद्वान् चूडामणि गौतमको निधन कहिले भयो ? [४]

समूह (घ), कुल अङ्क भार-त १४

१) गिनिज बुक अफ वर्ल्ड रेकर्डले भ्यालेन्टिना भासेलियभालाई केको पहिचान दिएको छ ? [७]

२) निष्क्रिय प्रकारको थाइराइड हर्मोन सक्रिय हुन कुन तत्त्व आवश्यक पर्छ ? [३]

३) अमेरिकाका हालका विदेशमन्त्री को हुन् ? [४]

समूह (ङ), कुल अङ्क भार- १८

१) भारत र श्रीलङ्काबीचको 'एडम्स ब्रिज' (आदमको पुल) को अर्को नाम के हो ? [६]

२) चीनको सिमाना कतिवटा देशसँग जोडिएको छ ? [६]

३) सामूहिक रूपमा माछा मार्न जाने 'बाहाबिस' संस्कृति कुन जातिको हो ? [६]

समूह (च), कुल अङ्क भार- २०

१) विद्युतीय कारोबार नियन्त्रणसम्बन्धी ऐन कहिले ल्याइयो ? [६]

२) माइक्रोसफ्टले निर्माण गरेको क्वान्टम कम्प्युटिङ चिपको नाम के हो ? [६]

३) सुदूरपश्चिम प्रदेशमा कतिवटा जिल्ला रहेका छन् ? [८]

समूह (छ), कुल अङ्क भार २२

१) सिद्धार्थ गौतमले कति वर्षको उमेरमा दरबार त्यागेका थिए ? [८]

२) 'सिमलको गीत' कविता सङ्ग्रहका रचयिता को हुन् ?

३) बालकृष्ण समले आफ्नो नाममा रहेको 'शेरजङ्गबहादुर राणा' कहिले हटाएका थिए ? [८]

२०८१ चैत अङ्कको परिणाम पृष्ठ ७४ मा

उत्तर २०८२ असार १५ गतेसम्म प्राप्त भइसक्नुपर्ने छ।

२०८२ साल जेठको सामान्यज्ञान

समूह (क), कुल अङ्क भार- ६

१) ..... [१]

२) ..... [३]

३) ..... [२]

समूह (ख), कुल अङ्क भार- ८

१)..... [३]

२) ..... [३]

३) ..... [२]

समूह (ग), कुल अङ्क भार- १२

१) ..... [५]

२) ..... [३]

३) ..... [४]

समूह (घ), कुल अङ्क भार- १४

१) ..... [७]

२) ..... [३]

३) ..... [४]

समूह (ङ), कुल अङ्क भार- १८

१) ..... [६]

२) ..... [६]

३) ..... [६]

समूह (च), कुल अङ्क भार- २०

१) ..... [६]

२) ..... [६]

३) ..... [८]

समूह (छ), कुल अङ्क भार २२

१) ..... [८]

२) ..... [६]

३) ..... [८]

नाम : .....

ठेगाना : .....

२०८१ चैत १ देखि ३१ गतेसम्मका राष्ट्रिय घटना

चैत ३ गते :	राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलद्वारा संसद्बाट पारित चार विधेयक, सुरक्षित कारोबार ऐनलाई संशोधन गर्न बनेको विधेयक, विधायनसम्बन्धी विधेयक, विद्युतीय व्यापारका सम्बन्धमा व्यवस्था गर्न बनेको विधेयक र भ्रष्टाचार निवारण ऐन २०५९ लाई संशोधन गर्न बनेको विधेयक प्रमाणीकरण ।
–	ललितपुर जिल्ला प्रशासन कार्यालयद्वारा मन्त्री निवासलगायत केही क्षेत्रमा निषेधाज्ञा ।
चैत ४ गते :	सरकारद्वारा नेपाल प्रहरी महानिरीक्षक (आइजिपी) मा अतिरिक्त महानिरीक्षक (एआइजी) दीपक थापा नियुक्त ।
–	काठमाडौँ विश्वविद्यालयको उपकुलपतिमा प्राडा अच्युत वाग्ले नियुक्त ।
चैत ५ गते :	त्रिभुवन विश्वविद्यालयका दुई तिहाइ आङ्गिक क्याम्पसमा स्वतन्त्र विद्यार्थी युनियन (स्ववियु) को चुनाव सम्पन्न ।
चैत ६ गते :	राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलसमक्ष प्रजातान्त्रिक समाजवादी गणतन्त्र श्रीलङ्काका लागि नेपालका नवनियुक्त आवासीय राजदूत पूर्णबहादुर नेपालीले पद तथा गोपनीयताको शपथ ।
चैत ८ गते :	'प्रधामन्त्री राष्ट्रिय प्रतिभा पुरस्कार २०८१' बाट टेलिमिडिसिन विज्ञान प्रविधि नवप्रवर्धन, चिकित्सा, पर्वतारोहण, खेलकुदलगायत विभिन्न क्षेत्रमा योगदान पुऱ्याउने १० जना व्यक्ति पुरस्कृत ।
चैत ९ गते :	अमेरिकी सरकार अन्तर्गतको मिलेनियम च्यालेन्ज कर्पोरेसन (एमसिसी) ले एमसिसी नेपाल कम्प्याक्ट अन्तर्गतका केही कार्य अगाडि बढाउन अनुमति प्रदान ।
–	गोरखापत्र संस्थानका पूर्वकार्यकारी अध्यक्ष तथा वरिष्ठ पत्रकार माथवरसिंह बस्नेतको ७९ वर्षको उमेरमा निधन ।
चैत ११ गते :	सरकारद्वारा नेपाल विद्युत् प्राधिकरणका कार्यकारी निर्देशक कुलमान घिसिङलाई पदमुक्त गर्ने निर्णय ।
चैत १२ गते :	नेपाल विद्युत् प्राधिकरणका नवनियुक्त कार्यकारी निर्देशक हितेन्द्रदेव शाक्यद्वारा पदभार ग्रहण ।
चैत १५ गते :	राजावादी समूहले काठमाडौँको तीनकुनेमा आयोजना गरेको प्रदर्शन अराजक र हिंसात्मक बन्दा दुई जनाको मृत्यु, ५६ सुरक्षाकर्मी र १५ प्रदर्शनकारी घाइते ।
चैत १६ गते :	काठमाडौँ महानगरपालिकाले तत्कालीन राजा ज्ञानेन्द्र शाहलाई सात लाख ९३ हजार रुपियाँ जरिबाना तिराउने ।
–	चारबर्से कार्यकालका लागि नियुक्त हुनुभएका त्रिभुवन विश्वविद्यालयका उपकुलपति प्राडा केशरजङ्ग बरालद्वारा राजीनामा ।
चैत १७ गते :	राजावादी समूहले काठमाडौँको तीनकुनेमा आयोजना गरेको प्रदर्शन हिंसात्मक बनाएको आरोपमा पक्राउ परी हिरासतमा रहेका राप्रपाका वरिष्ठ उपाध्यक्ष रवीन्द्र मिश्र, महामन्त्री धवलशमशेर राणासहित ११ जनाविरुद्ध राजद्रोह तथा सङ्गठित अपराधको कसुरमा अनुसन्धान ।
–	लेखक तथा कूटनीतिज्ञ कमलप्रसाद कोइरालाको ८७ वर्षको उमेरमा निधन ।
चैत १८ गते :	राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलद्वारा सङ्घीय संसद्को दुवै सदनको बैठकबाट पारित भई प्रमाणीकरणका लागि पेस हुन आएका पाँच वटा विधेयक प्रमाणीकरण ।
चैत १९ गते :	प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओली बहुक्षेत्रीय प्राविधिक तथा आर्थिक सहयोगका लागि बङ्गालको खाडीको प्रयास (बिम्स्टेक) को छैटौँ शिखर सम्मेलनमा सहभागी हुन थाइल्यान्ड प्रस्थान ।
–	प्रतिनिधि सभा सदस्य एवं राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी नेता दीपक बोहोराको ७६ वर्षको उमेरमा निधन ।
चैत २० गते :	विद्यालय शिक्षा ऐन तत्काल जारी गर्न माग गर्दै सामुदायिक विद्यालयका शिक्षकद्वारा काठमाडौँमा प्रदर्शन ।
चैत २२ गते :	प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीद्वारा थाइल्यान्डको बैङ्ककस्थित होटेल साङ्ग्रिलामा बिम्स्टेको छैटौँ शिखर सम्मेलनलाई सम्बोधन ।
–	प्रहरीद्वारा पूर्वगृहमन्त्री तथा राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा) का सभापति रवि लामिछाने काठमाडौँबाट पक्राउ ।
चैत २४ गते :	लेखक तथा वरिष्ठ पत्रकार भैरव रिसालको ९७ वर्षको उमेरमा निधन ।
चैत २८ गते :	नेपाल बार एसोसिएसनको अध्यक्षमा वरिष्ठ अधिवक्ता डा. विजय मिश्रको प्यानलै विजय ।
चैत ३० गते :	वीरगन्जमा हनुमान जयन्तीका अवसरमा निकालिएको शोभायात्रामा झडप भई स्थिति तनावग्रस्त हुँदा जिल्ला प्रशासनद्वारा कर्फ्यु आदेश जारी । ■

– सरस्वती खत्री, क्षेत्री